

はっぴい ぱる Happy Pal



2019年3月11日発行

「はっぴい・ぱる」は千葉センターエリアで開催のパルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です。
パルシステム千葉を上手に活用して快適ライフ! 「食」「暮らし」「子育て」「環境」「地域」についてコミュニケーション!
※ 組合員でなくてもお申込みいただけます。発行:生活協同組合 パルシステム千葉 千葉センター

★千葉センター主催行事お問い合わせ・お申込み★

パルシステム千葉 千葉センター〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野 1-27-3

◇TEL:0120-866-918(月～金 9:30～15:00)

◇FAX:043-292-4444(24時間) E-MAIL:chiba-kumikatsu@pal.or.jp



「お申込みの際は、下記の内容をお伝えください。」

- ① 行事名 ② 開催日 ③ 参加者全員のお名前 ④ 組合員番号
- ⑤ 配達コース ⑥ 電話番号 ⑦ 保育のお子様おなまえ・行事開催日の月齢

“選ぶで変わる”



ほんもの 実感

くらしづくりアクション

パルシステムのつどい 4月A

自力で整体教室

普段感じている体の不調や肩こりなど、どうしていますか?
日常生活のくせが体のゆがみをつくります。



自分のくせに気づき、呼吸法やつぼを押す事により治癒力を高めます。
自分の体を自分自身で手当てする方法を学びましょう。

春は環境が変わることも多く、体調も崩しやすい時ですね。
この機会に自分の体を見つめなおしてみませんか?

昨年9月にも
開催し大好評
でした!

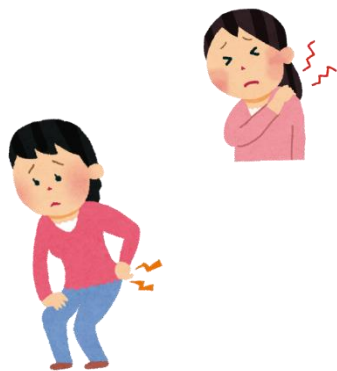
日時:4月19日(金)11:20~12:50

- 会場 蘇我コミュニティセンター3F 大広間
(千葉市中央区今井 1-14-3JR蘇我駅より徒歩4分)
- 参加費 無料
- 講師 山崎康美さん
- 保育 あり おひとり500円(チーパス提示で200円)
- 持ち物 ・ヨガマットまたはバスタオル・筆記用具
※動きやすい服装でおいでください。

■ 締切 3月22日(金)15:00

※応募多数の場合は抽選になります。

※当選の方には、3月26日(火)~4月1日(月)配送時 案内状をお届けします。



パルシステムのつどい 4月B

買い物も献立も悩まない!

3日分の時短ごはんセット



「晩ごはん何にしよう?」から解放される!

3日分の時短ごはんセットは、夕食3日分の材料とレシピをまとめてお届けするセットです。

- ポイント① 主菜+1品を悩まず作れます。
- ポイント② 家族に合わせて2人分、3人分から選べます。
- ポイント③ おいしくて安心。商品はパルシステム基準の品質です。
- ポイント④ インターネットなら1クリックで簡単注文。
苦手なものや家にある材料は1品ずつのキャンセルもできて無駄なし!

参加者で実際に調理し試食します。
ぜひ一度お試しください。

日時:4月23日(火)10:00~12:30

- 会場 市原市勤労会館 2階 料理実習室
(市原市更級 5-1-18 アリオ市原近く 駐車場あり)
- 参加費 無料
- 講師 PLA(野菜のおはなしもあり)
- 保育 あり おひとり500円(チーパス提示で200円)
- 持ち物 筆記用具、エプロン、三角布、ふきん2枚
- 締切 3月29日(金)15:00

※応募多数の場合は抽選になります。

※当選の方には、4月2日(火)~4月8日(月)配送時に案内状をお届けします。

調理メニュー
4月4回お届けの
時短ごはんセット

