

はっぴい ぱる Happy Pal



2019年5月6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」「くらし」「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



パルシステムのつどい 6月A

梅のおはなし&梅干し活用術



昔から日本の食卓に馴染みのある梅干し。梅干しは食欲増進や疲労回復の効能があり、さらに殺菌効果があるので食中毒防止にも役立つ優れたものです。これからの季節に積極的に取り入れたい食材ですね。

梅の効能のおはなしと自分で梅干しを漬けるコツをお伝えします。

毎日のお料理に手軽に使える簡単レシピもご紹介。

参加者で調理し試食しましょう。



調理&試食メニュー(予定)

- ・ツナの梅おろしパスタ
- ・ブロッコリーの梅おかか和え
- ・梅とろろスープ
- ・デザート

日時:6月7日(金)10:30~13:00

■会場 蘇我コミュニティセンター 2階 料理実習室
(千葉市中央区今井 1-14-43 JR 蘇我駅より徒歩4分)

■参加費 無料

■講師 PLA・管理栄養士 穴吹正子さん

■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、箸

■締切 **5月17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、5月21日(火)~5月27日(月)**

配達時に案内状をお届けします。

パルシステムのつどい 6月B

指ヨガ教室



梅雨時は身体の不調を感じたりしませんか?

新感覚の指ヨガは座ったままや寝たままでも、自分の手指を揉んだり回したり引っ張ったりすることで心と身体と脳のバランスを整える効果があり、脳の血流も良くなり同時に全身をほぐすこともできます。

日常の中に自然に取り入れ
気軽に楽しめる方法を学びましょう。



椅子に座って簡単
にできます♪

日時:6月19日(水)10:00~12:00

■会場 パルひろば☆ちば
(千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル1階)

※駐車場はありません

■参加費 無料

■講師 【龍村式指ヨガ】坂本幸子先生

■保育 あり おひとり500円(チーパス提示で200円)

■持ち物 浴用タオル1枚、飲み物(水分補給用)

■締切 **5月24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、5月28日(火)~6月3日(月)**

配達時に案内状をお届けします

パルシステムのつどい 6月C

便利つゆ&白だし!



料理の基本となる調味料は味の決め手!

パルシステム自慢の調味料の中でも、味付けが1本で決まる!!と人気なのが「便利つゆ」と「白だし」です。

化学調味料不使用はもちろん、そのこだわりや使い方をご紹介します。

かつおだし、昆布だしの試飲でだしの基本となるおいしさを実感!これであなたも和食名人♪

【おみやげ♪便利つゆ 小びん(150ml)】

調理&試食メニュー(予定)

- 【便利つゆ】・鶏の照り焼き ・茄子の揚げ浸し
- 【白だし】 ・だし茶漬け ・だし巻き卵 ・たまごスープ

日時:6月28日(金)10:30~12:30

■会場 市原市勤労会館 2F 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 (株)にんべんフーズ

■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、箸

■締切 **5月31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、6月4日(火)~6月10日(月)**

配達時に案内状をお届けします。