

2019年8月5日発行 センター企画情報紙  
発行:生活協同組合パルシステム千葉稲毛センター  
千葉市稲毛区長沼町 337-1

★行事のお申込は下記へご連絡下さい★

TEL:0120-863-218 (月~金 9:00~15:00)

FAX:043-216-7411 (24時間)

MAIL: inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

その他のお問合せ:0120-868-014

ご注文:(固定Tel)0120-086-379 (携帯)0570-086-379

情報紙「Humming(ハミング)」は  
稲毛センター配送エリアで開催される  
パルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です

稲毛センター主催行事

★Humming★  
ハミング8月号



主催行事のお申込み・お問い合わせは左記連絡先の  
地域活動運営スタッフ迄お申込下さい。お申込の際は  
以下についてお知らせください。

① 行事名 ② 開催日 ③ 参加者の氏名  
④ 組合員番号 ⑤ 電話番号 ⑥ FAX番号

⑦ 保育利用の場合  
・お子様のお名前 ・年齢(月齢) ・いつもの呼び名  
・託児経験の有無 ・アレルギー等注意点

※希望の連絡先、連絡方法があればお知らせ下さい。  
※この紙面に掲載されている表示価格は税込みです。

パルシステムのついで  
9月



パルシステムHPや  
各つといの2次元コードからの  
お申込みが便利です♪

## ① ストレスと上手に付き合おう 心とからだのセルフケア

\*\*\* たすけあい活動助成金企画 \*\*\*

近年話題になっている「メンタルヘルス」=「こころの健康」。  
心が健康な状態とは、また心の健康と重要な関係にある「ストレス」  
とは…? 自分や家族が心身ともに健康で無理せず自分らしく生き  
生きと過ごすための方法を専門家から学びましょう!

試食  
予定 \*びよっちサフレ  
\*カカオ70%のチョコレート  
\*紅茶

◆ 講師紹介 ◆  
両角 佳子 先生

日本成人病予防協会 専任講師  
健康管理士上級指導員



日時: 9月11日(水) 10:00~12:00

会場: ライフケア メモリプレイス稲毛

(千葉市稲毛区稲毛東4-1-9 JR稲毛駅より徒歩3分)

※駐車が少ないため、なるべく公共交通機関をご利用ください。

講師: NPO法人 日本成人病予防協会・専任講師

募集: 20名程度 参加費: 無料 保育: あり

持物など: 筆記用具、その他、詳細は当選者へ後日案内



## ② 教えて! サンスターさん 自然派コスメ\*へちま化粧水づくり

へちまの恵みを丸ごと集めた自然派スキンケア・CO-OPソフトケア  
のメーカー、サンスター(株)さんを講師にお迎えしてへちま水を使用した  
化粧水の手作り体験してみましよう♪  
商品開発秘話やそのこだわりについてお話を聞きながら、安心安全な  
パルシステムのナチュラルコスメを実感してください。

試食  
予定

\*産直小豆の今川焼&  
産直抹茶の今川焼(さつまいも餡)  
\*有機の産直緑茶



日時: 9月18日(水) 10:00~12:30

会場: パルひろば☆ちば (千葉市中央区新町18-10第一生命ビルディング1F)

※ 駐車場無し 公共交通機関か近隣有料駐車場をご利用ください

講師: サンスター株式会社

募集: 20名程度 参加費: 無料 保育: あり

持物など: 筆記用具 その他、詳細は当選者へ後日案内



両企画  
共通

申込×切: 両企画とも 8月23日(金) 15:00

※申し込み多数の場合は抽選。当選された方のみへ  
8月30日(金) 迄にご連絡いたします。

保育受付: 小学生未満のお子様をお連れの場合託児の利用をお願い致します  
※お子様1人につき保育料500円(チーパスご提示で200円)

