

# わたぼうし

## 8月号

応募〆切：8月23日(金)

電話応募 15:30まで メール・FAX応募 18:00まで

★当選の方のみ、8月26日(月)～30日(金)までに  
電話・メール・FAXにてご連絡いたします。

### パルシステムのつどい・9月①

## スクロールさんとファッションウィーク ～新しい自分コーデに出会える～

これからお出かけシーズン到来！  
今年は新しいコーデをスクロールさんと見つけてみませんか？

#### 講座内容予定

- ・パーソナルカラー診断  
自分のサイズ・似合うカラーを知ろう！
- ・足のサイズ測定  
自分の正確な足のサイズを知ろう！
- ・骨格診断  
コーディネート方法を含めた試着

パルシステムの  
おみやげ付！



日時：9月12日(木)  
10:00～12:30

会場：船橋市茶華道センター  
(船橋市本町2-1-1 スクエア21ビル5階)

交通：JR総武線船橋駅徒歩約7分、  
京成本線京成船橋駅から徒歩約5分  
※公共の交通機関をご利用ください

定員：30名(応募多数の場合は抽選)

講師：(株)スクロール

参加費：無料

保育：あり(保育料500円→チーパス提示で200円)



### パルシステムのつどい・9月②

たすけあい活動助成金企画

## 大人の口腔ケア ～自分の歯と長く付き合うために～

いつまでも食事は自分の歯で美味しく食べたいですね！  
そこで治療はしてもなかなか聞けない専門的な歯医者さんのお話をきいてみませんか？

#### 講座内容予定

- ・歯医者は歯を治せない
- ・良い歯科医院は、がん、認知症・・・  
人生の危機を乗り越える力になる
- ・そこそこの歯科医院と上手に付き合う  
自分の歯と長く付き合うために

パルシステムの  
おみやげ付！



日時：9月20日(金)  
10:00～12:00

会場：松戸市民会館 202会議室  
(松戸市松戸 1389-1)

交通：JR・新京成線「松戸駅」東口より徒歩7分  
※公共の交通機関などをご利用下さい

定員：20名(応募多数の場合は抽選)

講師：歯科医師 岡田弥生先生  
(草の根歯科研究会代表)

参加費：無料

保育：あり(保育料500円→チーパス提示で200円)



### パルシステムのつどい・9月③

## 「乾物」活用法！ ～ちょっとした工夫で作り置き～

「乾物」は、うま味や栄養を素材の中に凝縮させた食材で  
毎日の食卓に少しでも取り入れたいものですね！  
ただ・・・「手間がかかる」「味付けもマンネリ」など悩みも  
つきもの・・・  
今回は「切干大根」「ひじき」を使った作り置きとアレンジが  
出来るレシピを紹介します。

#### メニュー(予定)

- ・煮なます
- ・切干大根の洋風煮
- ・ひじきのマリネ
- ・ごはん・みそ汁



日時：9月26日(木)  
10:30～12:30

会場：稲台市民センター 本館3階 料理教室  
(松戸市稲台 7-1-5)

交通：新京成線「稲台駅」より徒歩2分  
※公共の交通機関などをご利用下さい

定員：12名(応募多数の場合は抽選)

講師：PLA 菊池 美穂子さん

参加費：無料

保育：なし



生活協同組合パルシステム千葉 市川センター (市川市田尻 1-8-8)

TEL: 0120-861-018 (月～金 9:30～15:30) FAX: 047-378-8340

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・

問い合わせ専用ダイヤルです。当選連絡もこの番号からおかけいたします！

メール: ichikawa-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) 担当: 地域活動運営スタッフ

#### ～パルシステムのつどいお申し込みについて～

- ①イベント名 ②お名前 ③組合員番号 ④電話番号 ⑤保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・開催当日の月年齢(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします)  
※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。