



ピーちくぱーちく 12月号



【発行】2019年12月2日
生活協同組合パルシステム千葉習志野センター
(千葉県習志野市東習志野6-15-8)

パルシステムのつどい1月①

パルシステムのつどい パルシステム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!~

パルシステムのつどい1月②



みんなでパルってみましょ♪

アフタヌーンティーパーティー*体験会

パルシステムに加入していないお友達を2名以上誘って、商品のお試しが出来る「プチパーティー」。チラシで見たり、聞いたことはあるけど、どんな感じ?と思っている方、必見です!新メニュー「アフタヌーンティー」で、美味しく楽しく試食しながら、開催方法や気になるあれこれを、気軽に聞いちゃいましょう♪フルーツティーは皆さんで作りますよ♡

日時:1月14日(火)11:00~12:30

会場:緑ヶ丘公民館 調理室 *Pあり(ごくわずか)

(八千代市緑が丘3-1-7 東葉高速鉄道「八千代緑が丘駅」徒歩約5分)

※駐車場は数台分しかありません。公共の交通機関のご利用をお勧めします。

参加費:無料

講師:斎藤 ひと美さん(家庭料理アドバイザー)

募集:24名 *応募多数は抽選

保育:数名あり(4か月以上のお子さんお一人500円、チーパス提示で200円)

※申し込み〆切:12月13日(金)15:00



プチパーティーメニュー考案



フレスダイエット de ウエストダウン♪



毎日私たちは2万回の呼吸をしています。それなのに「呼吸の仕方」を教わったこともなく、その結果、間違った呼吸が身について不調や痩せにくい身体に繋がっていきます。姿勢が乱れると呼吸する時に使うべき筋肉が正しく使われないため浅い呼吸を繰り返します。

お腹痩せのペタ腹呼吸で全身メイクしていきましょう♪

日時:1月30日(木)10:00~12:00

会場:新習志野公民館 多目的室 *Pあり

(習志野市秋津3-6-3 JR新習志野駅徒歩7分)

参加費:無料

講師:田中 奈美江さん(コンディショニングトレーナー)

募集:25名 *応募多数は抽選

保育:あり(4か月以上のお子さんお一人500円、チーパス提示で200円)

※申し込み〆切:12月13日(金)15:00

講師紹介

サロン運営と各地でのグループ教室運営

<http://heart-smile.info/>

エステと姿勢改善サロン



パルシステムのつどいの申込み

TEL・FAX・メール・二次元コードにてお願いします。

◆TEL 0120-862-618 (月~金 9:00~15:00)
(パルシステムのつどい専用番号です。)

◆FAX 047-493-4300 (24時間)

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

①行事名 ②開催日 ③組合員番号

④参加者全員の氏名

⑤電話番号(FAX有・無)

【保育ありの行事は、保育へお預け下さい】

⑥お子さんのお名前(ひらがな) ⑦性別

⑧呼び名 ⑨生年月日と月齢 ⑩保育経験の有無

⑪トイレ関係(おむつなど)



●申し込み〆切12月13日(金)15:00

→当選者に12月16日(月)から20日(金)までにご連絡いたします。

- ・日中連絡のつく番号か、留守電話設定をお願いします。
- ・会場地図・詳細(持ち物など)は、参加のご案内にてお知らせします。
- ・キャンセルが出た場合、随時繰り上げご連絡します。

*応募いただいた個人情報は「パルシステムのつどい」以外では利用しません。
*調理・試食品のアレルギー対応は出来ません。