

ふれんど



2019年 12月号

発行日:2019年12月2日



発行:生活協同組合パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

TEL: 0120-862-718 (月~金 9:30~15:30)

*この電話番号は、柏センター主催行事のお申込み・お問合せの専用番号です。

その他一般のお問合せは0120-868-014にお願いします。

FAX: 04-7134-7707 (24時間)

メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

☆行事へのお申込み・お問合せについて

①行事名 ②参加者全員の氏名 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・開催当日の年齢(〇歳〇ヶ月) ※月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。

※行事の当選連絡は、連絡行き違いを防ぐため基本的には留守番電話にメッセージは残しません。

場合により当センターからのメッセージがあった時は、必ず折り返しのご連絡をお願いします。

※保育は保護者の方が安心して行事に参加できるように新保育団体「保育の会にここに」に委託しています。

「ふれんど」は、表面は柏センター、裏面は野田、印西、市川センターエリアのパルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です。

申し込み先を確認の上、該当センターへお申込み下さい。

1月パルシステムのつどい①

◆パルシステムを上手に活用して快適ライフ
◆「食・くらし・環境・地域」についてコミュニケーション

正しく歩いて効果倍増!

「健康ウォーキング講習会」

年末からお正月にかけて暴飲暴食になりがちで、冬の寒さで体はますます運動不足。

いざ運動を始めようにも、その歩き方は膝や腰に負担をかけていませんか?体に優しい基本姿勢と効果的な歩き方でいつもの歩きをアクティブウォーキングに変えましょう!



パルシステム商品お土産つき

◇内容◇

- *講習会 (90分)
- *交流&質問他(15分)

日時: 1月8日(水) 10:00~11:45

場所: 流山市おおたかの森センター ホール
(流山市おおたかの森西2-13-1)

流山おおたかの森駅南口より徒歩11分 P有(限りあり)

講師: おおたかスポーツコミュニティ流山 小林 千穂さん

募集: 20名 *応募多数の場合は抽選

参加費: 無料

持ち物: 履きなれた運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル

保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)

(要予約 1人500円、チーパス提示で200円)

〆切: 12月20日(金)

当選の方のみ23日(月)、24日(火)に電話連絡します

1月パルシステムのつどい②

冬こそ「蒸し料理」!!

~パルの調味料使いこなし術で
ソースバリエーション♪~

蒸し料理は「ながら料理」の極意です!栄養ロスも少なく食材の旨みをたっぷり引き出すので野菜の持ち味がギュッと凝縮しています。栄養豊富な旬の野菜をたくさん食べたい時にもぴったりです!パルシステムの調味料を使ってたれのバリエーションを増やしましょう!

<内容>

- ・常備菜も蒸し料理で簡単!
- ・いつもの鍋料理に一工夫!
- ・もやし料理も「つけたれ」を変えて 他



日時: 1月23日(木) 10:30~13:00

場所: パルひろば☆おおたかの森

(流山市おおたかの森東1-3-1プラティークヴェール1階)

流山おおたかの森東口より徒歩3分 Pなし

講師: 家庭料理アドバイザー 斎藤 ひと美さん

募集: 16名 *応募多数の場合は抽選

参加費: 無料

持ち物: エプロン、三角きん、ふきん、マスク

保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)

(要予約 1人500円、チーパス提示で200円)

〆切: 1月6日(月)

当選の方のみ7日(火)、8日(水)に電話連絡します

1月パルシステムのつどい③

節分だよ~! みんなで豆まきしよう!

節分とは「季節を分ける」ことも意味しており、春の始まりの日(立春)の前日を言います。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うために、そして一年の無病息災を願うという意味合いから豆まきが行われるようになったようです。

一年間の健康と厄除けを祈って、みんなで豆まきをしましょう!

節分にちなんだお話や工作もあります!

みんなで楽しい時間をすごしましょう!



◇内容◇

- ・節分にちなんだお話や工作、豆まき
- ・試食・交流タイム

日時: 1月31日(金) 10:30~12:00

場所: パルシステム千葉柏センター 2階会議室

(柏市若柴330) 国道16号若柴交差点よりすぐ P有

講師: NPO法人 ゆう&みい

募集: 未就園児の親子 10組 *応募多数の場合は抽選

参加費: 無料

持ち物: 飲み物

保育: なし(お子さんと一緒にご参加ください)

〆切: 1月8日(水)

当選の方のみ9日(木)、10日(金)に電話連絡します

