

# はっぴい ぱる Happy Pal



2020年1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!  
※ 組合員でないお友達もお誘いいただけます。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](mailto:chiba-kumikatsu@pal.or.jp)  
 ◇各行事内の二次元コードからもお申込みできます。

《お申込みの際は、下記の内容をお伝えください。》  
 親子参加以外の行事はお子様は保育のご利用をお願いします  
 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・生年月日



## パルシステムのつどい 2月A

### パルシステムの絶品! 中華そう菜

忙しい毎日の中では、食事の支度も大変!  
そこで便利な冷凍食品を上手に取り入れたいですね。  
パルシステムにはおいしい中華そう菜もそろっています。  
化学調味料不使用はもちろん、具材や製造方法にもこだわっています。  
ぜひ味わってみてください。  
参加者で調理し試食します。



試食メニュー(予定)

- ・直火炒めチャーハン(産直米)
- ・餃子にしよう!
- ・大きい焼売
- ・皮がもちもち! にらまんじゅう ほか



日時:2月7日(金)10:00~12:30

- 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 PLA(パルシステムライフアシスタント) 榎本裕美子さん
- 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、マイカップ、箸
- 締切 1月17日(金)15:00

※抽選あり。当選の方のみ、1月31日(金)までに配達時または郵送で案内状をお届けします。

## パルシステムのつどい 2月B

### ボールで“貯筋”ストレッチ♪

直径20cmの柔らかいボールを使った簡単な運動で脳を刺激し、タオルを使って寒くなった身体をストレッチでほぐしませんか?  
肩こりにも効果的です。  
無理なく自分のペースで参加していただけます。  
終わったあとからの軽さが感じられますよ。



日時:2月25日(火)11:20~12:50

- 会場 蘇我コミュニティセンター 1F エアロビクス室  
(千葉市中央区今井 1-14-3 JR蘇我駅より徒歩4分)
- 参加費 無料
- 講師 日本スポーツ協会公認エアロビック指導員 鈴木昌江さん
- 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、フェイスタオル、ヨガマット(またはバスタオル)
- 飲み物
- 締切 1月17日(金)15:00

※抽選あり。当選の方のみ、1月31日(金)までに配達時または郵送で案内状をお届けします。

## 3月パルシステムのつどい<予告>

- ☆春のお祝いちらしずし  
3/3(火)11:00~13:30 保育なし  
会場:大多喜ガスッキングスタジオ(鎌取)
  - ☆知っておきたいマネー講座  
「キャッシュレスとポイント還元」  
日時、会場未定
- ※詳細ははっぴいぱる2月号(2月10日から発行)をご覧ください。



~子どもたちの未来の為に  
「再生可能エネルギー」という選択~  
電気の検針票を、つどいの会場にお持ちください! パルシステムでは原子力や化石燃料に頼らない再生可能エネルギーを主とする電気の小売業を行っています。  
つどいの会場に検針票をお持ちいただくと、後日試算表と便利つゆをお届けします。

