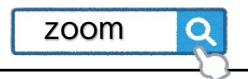


オンライン de パルシステムのつどい
 お家から、パソコンやスマートフォンで
 ご参加いただけるパルシステムのつどいです。
 どこにいても、つながる、話せる、学べます♪



zoom を使って開催します
 こちらからダウンロードして準備してください

【パソコン】
 zoomの公式ホームページ
 からインストールしましょう



▲Google Play ▲App Store

パルシステム千葉内で開催予定の **オンライン de パルシステムのつどい**
 遠くても、気になるテーマ、参加できる日時がマッチすればお申込みいただけます。

★お申し込みは、ホームページから簡単にできます



※参加定員がある企画は、主催センター優先で抽選とさせていただきます。

元気に大きくなあれ♪ 楽しい離乳食

わくわくだけどドキドキの子育て。今回はPLAの榎本さんを講師に迎え、「離乳食の基本」や「子どもの食育」について学びます。またパルの離乳食材を使って手軽だけど安心で美味しい離乳食をライブで調理します。「いつごろから始めればいい?」「どんな事に気をつければいいの?」と子育ての悩みアレコレも情報交換しましょう。お子様が一緒にいても大丈夫です!

開催日時: 11月 17日(火) 10:30~12:00 (10:15~ 受付開始)
 募集組数: 8組
 事前準備: ZOOMを使用できる環境&機器、
 申込〆切: 10月 23日(金)

離乳食 Book も
 プレゼント♪



心と身体をほぐす*リラックス・ヨガ

世の中の急な変化で、心や身体に不調をきたしていませんか?講師に国際ホリスティックセラピー公認インストラクターの西元奈緒美さんをお招きし、誰もが命ある限り絶え間なく行っている「呼吸」を大切に、心と身体をほぐすヨガを学びます。自分と丁寧に向き合うことで、揺らぎがちな気持ちや緊張して凝り固まった身体を開放しましょう♪

開催日時: 11月 25日(水) 10:30~12:00 (10:15~ 受付開始)
 募集組数: 8組
 事前準備: ZOOMを使用できる環境&機器
 動きやすい服装で、実践できるスペースをご用意ください。
 申込〆切: 10月 23日(金)



♪つどい参加後にアンケートをご提出頂いた方全員に「キャロっとさん・ミニ」3本プレゼント♪

★お申込み多数の場合には、抽選とさせていただきます。
 ★ご当選の方のみへ「参加のご案内」を、改めてメールや配送便でお届けします。
 【お問合せ】
 パルシステム千葉 稲毛センター 地域活動運営スタッフ
 TEL: 0120-863-218 (9:00~15:00) FAX: 043-216-7411 メール: inage-kumikatsu@pal.or.jp



企画名	日時	内容	センター
初めての zoom 入門編	11/5(木)6(金) 10:30~11:00	Zoom の基本操作を実践します	柏
初めての zoom~初級編~	11/2(月) 10:00~10:30	Zoom の基本操作を実践します	習志野
はじめての zoom	11/2(月) 10(火)①10:30②13:30	Zoom の基本操作を実践します	東金
はじめての zoom	11/4(水)12(木) 10:30~11:30	Zoom の基本操作を実践します	千葉
始めての zoom~基礎編~	11/4(水)①10:30 ②13:30	Zoom の基本操作を実践します	館山
ママ・パパ子育て座談会	11/16(月) 10:30~11:30	0~1 歳半のママ、パパおしゃべり	柏
石けん、重曹、クエン酸でお掃除	11/24(火) 10:30~11:30	使い方ライブと自宅で実践参加	柏
みつろうエコラップ作り	11/17(火) 10:00~11:30	いっしょにみつろうエコラップを作る	印西
みつろうリップバーム作り	11/25(水) 10:00~11:30	エコ学習、一緒にリップバームを作る	印西
わたしの太鼓判	11/6(金) 18(水) 10:00~11:00	お気に入りの商品を語りましょう	習志野
離乳食 de おしゃべりルーム	11/1(水) 30(月) 10:30~11:30	離乳食ポイント講義とおしゃべり	習志野
【産直講座】庄内協同ファーム	11/24(火) 10:00~12:00	産直米「つや姫」の産地からライブ	習志野
ポチ袋を作ってみよう♪	11/18(水) 10:30~12:00	手作りポチ袋を一緒に作る	千葉
石けん、重曹、クエン酸活用術	11/27(金) 10:30~11:30	石けんの話、使い方ライブ	千葉
私のお気に入り太鼓判(パン)	11/6(金) 10:30~11:30	お気に入りパンでおしゃべり	市川
私のお気に入り太鼓判(凍菜)	11/11(水) 25(水) 10:30~11:30	冷凍野菜、お得情報おしゃべり	市川
私のお気に入り太鼓判(おやつ)	11/20(金) 10:30~11:30	お気に入りおやつでおしゃべり	市川
「のこり染」ライブ	11/3(火祝) 10:30~11:30	玉ねぎの皮でのこり染を見せます	東金
サポーターズ★カフェ	11/12(木) 10:30~11:30	組合員活動たのしくお茶会	東金
おうちでクラブダンス	11/20(金) 10:30~11:30	話題のクラブダンスにチャレンジ	東金
らくらくお料理セット作っちゃいました	11/13(金) 10:00~11:00	らくらくカンタンをライブで紹介	野田
ご自宅でみんなであそぼう zoom 編	11/18(水) 10:00~11:00	親子あそびや読み聞かせ	野田
商品みんなの声聞いちゃいました	11/24(火) 10:30~11:30	パル商品を利用して感想あれこれ	野田
元気に大きくなあれ(離乳食)	11/17(火) 10:30~12:00	離乳食の基本、いろいろ情報交換	稲毛
心からだほぐしリラックス・ヨガ	11/25(水) 10:30~12:00	身体と心を開放するレッスン	稲毛
オンライン de 太鼓判	11/10(火) 10:30~11:30	お気に入り商品でおしゃべり	館山
元気に大きくなあれ子どもの味覚	11/19(木) 10:30~11:30	子どもの味覚と添加物のお話	館山
簡単 手作りドレッシング	11/25(水) 10:30~12:00	パル食材で簡単手作りドレッシング	館山