



ぴーちくぱーちく 4月号

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。



▲Google Play ▲App Store

【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



はじめてのZOOM ～初級編～

ミーティングルームに入室してからの基本操作「いいね！ボタン」などを体験してみましょう。



開催日：5月6日（木）

開催時間：10：00～10：30

参加人数：6名

※切：4月16日（金）15：00



自宅で出来る＊顔ヨガ・呼吸法レッスン 表情筋を鍛えてステキな笑顔♪

マスク生活が続くなか、そう言えば表情筋を動かすことが少なくなっているかも？
普段使わない表情筋を動かしたり、呼吸を意識することで、お顔も心もスッキリ！慌ただしい日々を忘れて、リフレッシュしましょう♪



開催日：5月21日（金）

開催時間：10：30～12：00

講師：（社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ教師
米本詩由理さん

参加人数：15名

※切：4月16日（金）15：00



パルシステムのフレークル もっと使えるよ♪「使えるカレー」

パルシステムの人気定番商品「使えるカレー」の商品作りのこだわりや美味しさの秘密を聞いちゃいましょう♡メーカー直伝簡単レシピでそれぞれクッキング！試食をしながらの交流や、カレー粉作り体験もあります。



開催日：5月11日（火）

開催時間：10：30～12：00

講師：大洋香料（株）

参加人数：20名

※切：4月16日（金）15：00



パル商品ぞっこんライブ 梅シロップを作ってみよう！

産直梅と花見糖・炭酸水で、なんと30分で出来てしまう！翌日から飲める「梅シロップ」をライブでお届けします！

産直学習会：大紀コープファームの梅
梅仕事：産直梅を使ったシロップ作り



開催日：5月26日（水）

開催時間：10：30～11：30

講師：PLA

参加人数：20名

※切：4月23日（金）15：00



5/26 梅シロップ

習志野センター地域情報紙 発行日：2021年4月5日（月）

発行元：パルシステム千葉 習志野センター

〒275-0001 千葉県習志野市東習志野6-15-8

TEL：0120-862-618（月～金9：00～15：00）

FAX：047-493-4300 MAIL：narashino-kumikatsu@pal.or.jp（24時間）

★お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み2次元コードをご利用ください。

★お申込み多数の場合には抽選です。ご当選の方に、4月23日（金）までにメールまたはお電話でご連絡します。資料などは、後日配送便または郵送でお届けします。

*ご応募頂いた個人情報、受付名簿、連絡、会議・催し物の適切な運用のために限定して利用します。
*事前提供商品は、発送後に組合員都合により欠席の場合、該当商品同等額を請求する場合があります。



～組合員のお気に入り商品紹介～

「直火炒めチャーハン」

国産原料で安心で香ばしい味。早朝に出かける際にストックしており、とても便利です。（すみれさん）



春の食養生

春は、寒い冬に溜め込んだ物を排出する季節です。苦みのある食材、ふきのとう・タラの芽・山菜・菜の花など、食卓の一品にいかがですか。デトックス効果が期待できますよ♪



「クリーミーヨーグルト」

普段は何も感想を言わない主人が「これは違う！美味しいヨーグルトだなあ」と言いました。（デュさん）



「プチ茶碗蒸し」

子どもが1歳と3歳なので、たんぱく源がない時に、ぱっと出せてちょうどいい量で良いです！（ゆっさん）



クイズに答えて、パル商品をゲット！

今月のお題はこちら！

パルシステムのお塩といえば「海はいのち」。〇〇県五島灘・白戸島周辺の海水を使用しています。何県でしょうか？



●正解者3名に「は～い、さばみそ（缶）」をプレゼント！（5月中旬予定）

◎紙面掲載された方に100ポイントをプレゼント！（4月号に掲載された方は4月中旬頃ポイント付与の予定です。）

※組合員番号・お名前（ペンネーム）・お気に入り商品とそのポイントや、クイズの答えを記入し、メール・FAXで送信頂くか、下部の「宛先ラベル」を切り取り封筒に貼り、配送スタッフにお渡しください。

※3月号の答え：「カスタードプリン」の材料は、「産直たまご・牛乳・砂糖」の3つだけ。正解者3名に「産直大豆ドライパック（パウチ）」1袋をプレゼントします。発送は4月中旬頃の予定です。

pal*system 習志野センター 活動スタッフ行

| 組合員番号 | お名前 | ペンネーム |
|---|-----|-------|
| ※紙面参加企画の応募用宛先ラベル：応募したい情報・クイズの答えなどを、お手持ちの封筒などに入れ、この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。4月分※切：4月16日（金） | | |