



参加費無料★お申込み多数の場合には、主催センター優先で抽選。★お申し込み状況により追加募集あり★当選の方にのみメールでお知らせします。★お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

問合せ: 東金センター TEL: 0120-867-518(月~金 9:00~15:00)

FAX: 0475-53-6102 MAIL: [togane-kumikatsu@pal.or.jp](mailto:togane-kumikatsu@pal.or.jp)



### 第2回! 東金センター☆オンラインdeつどい☆の裏側お見せします!

今回は9月17日(金)に開催した『肩こり&腰痛改善エクササイズ』のつどいの裏側をお見せします。

今回は東金・稲毛センター合同企画という事もあり、東金では参加者の方と同じようにエクササイズを行いました。おうち時間が増えたことで、運動不足になりがちみなさんの悩みの中で、肩こりや腰痛に悩んでいる方が多いのが印象的でした。今回体を動かさず企画という事で、肩こり&腰痛に悩まされている、活動スタッフの佐々木も動きやすい格好で挑みました。短い時間でしたが、先生のアドバイスがわかりやすく、終わった頃にはかなり体が軽くなりました。汗もかなりかき、心身ともにリフレッシュすることが出来ました。



活動スタッフの佐々木

~皆さんからののお便りお待ちしております~

~東金センターS様からの投稿~  
ねこのミルちゃんです! よろしくね♪



東金センターでは皆様からの便りを募集中!  
お勧め商品や簡単なレシピ、ペット自慢、面白ネタからイラスト、写真まで何でもOKです♪  
(ペンネーム・匿名可)お便り頂いて採用された方には、もちろん**こんせんくんグッズをプレゼント!**  
今が掲載のチャンスですよ~! 皆様奮ってのご応募お待ちしております♪

【投稿方法】 ☆メールまたはFAXで受付中☆



新連載!!

### 活動スタッフ磯邊の成長日記①

今年の3月に東金センターの活動スタッフに仲間入りした磯邊さん。入協当時は、「ひまわり」の印刷も大惨事...でしたが、今では手際よく印刷をこなしてくれています! すっかり頼もしいパートナーです。

活動スタッフ 佐々木

当時

現在



### 東金11月①

### 年末の大掃除に向けて

### パルの石鹸で大掃除の準備をしましょう

「石けん」「重曹」「クエン酸」で大掃除の準備をしましょう♪用途に合った使い方をマスターしたら、大掃除も楽しくなること間違いなし!

手にやさしく、どこにでも使える『とろとろクリーム石けん』も一緒に作りましょう!

※当選の方にはサンプルをお送りいたします。



開催日時: 11月11日(木) 10:30~12:00  
募集人数: 20名程度(オンライン)  
講師: PLA(パルシステム・ライフアシスタント)岡部佐有里さん  
準備: 事前に資料とサンプルをお届けします。



応募〆切: 10月27日(水) ※詳細は10/29(金)までに当選者のみへ連絡します。

### 東金11月②

### 2021【産直連続講座】

### ちば緑耕舎さんへ聞く

### \*美味しい!お米のおはなし\*

やってきました、ピッカピカの新米の季節! 私たちの地元である千葉の生産者「ちば緑耕舎」さんとオンラインで繋がって、美味しく安全なお米作りのお話そして産地の「今」を伝えていただきます。それぞれお気に入りの白米のお供を用意して...一緒に季節の味を楽しみながらおしゃべりしませんか?

開催日時: 11月25日(木) 10:00~12:00  
募集人数: 15~30名程度(オンライン)  
講師: ちば緑耕舎  
準備: 事前にお送りする資料および試食用ご飯

※試食用として千葉こしひかり3合を参加者へお届け予定です。

可能な方は、当日おにぎりを作ってみんなで一緒に試食しましょう!

応募〆切: 10月31日(日) ※詳細は11月5(金)までに当選者のみへ連絡します

東金・稲毛  
合同企画!

みんなで食べよう  
千葉の新米

