

ふれんど



柏センターオンライン 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



会場に来てね パルシステムのつどい

誰でもカンタン！座ってできる健康づくり♪

背中や肩のこりがつらいなど感じている方、運動不足が気になっている方…手軽に、イスに座ったままできる体操やストレッチをみんなで一緒に楽しみましょう。コリがほぐれて身体も頭もリフレッシュ♪ ちよっと難しい??頭の体操・脳トレ運動もあります。ご応募お待ちしております!

※新型コロナ感染状況により中止または延期の場合があります。

開催日時：8月28日(月) 10:30~12:00(10:15から受付開始)

開催場所：パルひろば☆おたかの森(流山市おたかの森東1-3-1)

講師：NPO法人おたかスポーツコミュニティ流山 小林千穂さん

参加人数：15名

保育：あり(定員4名まで・要予約・4ヶ月~)

応募の際に必ず入力ください(チーパス提示で500円⇒200円)

※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。

※切：7月21日(金)



8月つどい会場

※応募いただいた方全員に7月28日(金)までに当落の結果をお知らせします

①夏休み親子企画「森のヒミツと竹笛づくり」<柏・松戸センター合同企画>

森ってどんなイメージ?どんな役割をするんだろう?森には私たちの地球を守る「ヒミツ」が隠されています。知っているようで知らない「森のヒミツ」をのぞいてみよう! また手のひらサイズの「千葉県の竹で作る手作り笛」の工作や自由研究にも使える「森のヒミツシート」もみんなで作ろう♪目指せ! 森のヒミツ博士!!

開催日時：8月10日(木) 10:00~11:30 (9:45から受付開始)

13:00~14:30 (12:45から受付開始)

参加人数：各回 20組(小学生の親子対象) 講師：パルシステム千葉職員

※切：7月21日(金)

※応募受付完了メールは松戸センターから届きます。

※応募の方全員に7月28日(金)までに当落の結果をお知らせします。



8月つどい①



②夏休み親子企画「好きな具材でカレーライス♪」<柏・松戸センター合同企画>

「子ども用カレーフレークカレー屋さん」を使って親子で力を合わせて夏休みランチを作りましょう♪サツと溶けるフレーク状なので「煮込んだらルウが鍋の底にたまっていた」といった失敗がありません。具材はなんでもOK! 今年の夏は好き嫌いも克服できるかな?からだを作る食育のお話もあります。

開催日時：8月17日(木) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)

参加人数：20名 講師：PLA 足立 佳織さん

※切：7月21日(金) *詳細は当選案内にてお知らせします。

※応募の方全員に7月28日(金)までに当落の結果をお知らせします。



8月つどい②



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。
★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。

<7月号のクイズ> 『〇〇〇〇プレーンヨーグルト』北海道根釧地区の生乳だけで作りました。毎朝のヨーグルトを続けることが酪農家への応援になります! ※ヒント:〇にはそれぞれひらがな1文字が入ります。

<7月号のアンケート> 「私の夏の思い出」を簡単なコメントと一緒に教えてください。

* 回答が掲載された方には50ポイントをプレゼントします。* イニシャルにて掲載させていただきます。

<6月号のクイズの答え> 『焼きおにぎりバーガー』でした。正解された方のうち抽選で5名の方に「ツナフレークパウチ」をお送りします。液切りせずに袋から出してそのまま使えて便利! あっさりした味わい♪

<感染対策について> 7月以降の調理を伴う企画については、参加者同士での共同調理を再開してまいります。調理企画に参加の際はマスクの着用、試食の際は黙食にご協力ください。

また、体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。

※マスクの着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。

引き続き、手指消毒および換気へのご理解・ご協力をお願いいたします。



<6月号のアンケート>

夏本番! 暑い日に食べたくなるもの

★そうめん★

レタス・キュウリ・トマトを盛り付け、大根おろしツナマヨをのせて錦糸卵をちらしたサラダそうめん! M.Iさん

★クリーミーフローズンヨーグルト★

なめらかなのにサッパリ! 家族で争奪戦になります。M.Sさん



★すいか★

食欲が落ちる夏場でも、水分補給をかねていくらでもたべられます。A.Yさん

★大隅産うなぎ蒲焼★

肉厚でなんといっても美味しい!! I.Wさん

★ところてん★

定番の酢じょうゆだけでなく、甘くて食べるのもおいしいです。花見糖をシロップがわりにしてシナモンをかけるとさっぱりした感じになります。S.Nさん



たくさんの回答ありがとうございました

柏センター 活動スタッフ行

※切:7月21日(金)

組合員番号

お名前

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見&ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しく下さい。