

★Humming★

ハミング9月号

発行日：2023年 9月 4日 発行
発行元：生活協同組合パルシステム千葉 稲毛センター
千葉県稲毛区長沼町 337-1
申込専用 TEL：0120-863-218(月～金 9:00～14:30)
※つどい以外のお問い合わせは 0120-868-014 まで
F A X：043-216-7411 (24時間)
MAIL：inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

対面 de パルシステムの
つどい・10月



来て、見て、作ろう&学ぼう♪
ご来場いただくリアル参加型のつどいです
感染対策万全でお待ちしております！

秋休み＊親子企画

お鍋で炊飯&おにぎらずを作ろう！



私たちが普段食べている「ごはん」。今、食べる量がどんどん減りお米が作られなくなってきています。日本人の主食であるお米事情についてのお話を聞き、お鍋で炊いたごはんでおにぎらずを作ってみませんか？ 美味しいご飯を食べて、生産者を応援しましょう！

開催日時：10月6日(金) 10:30～12:30 予定 募集：小学生の親子8組

開催会場：パルひろば☆ちば(千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F) 回なし

講師：PLA 渋井友美さん

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚 など その他詳細は後日案内

保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)

応募〆切：9月18日(月) ※応募者全員に9月22日(金)迄に当落結果をお知らせします



親子

オンライン de パルシステムの
つどい・10月



zoom 〇 おうちから気軽に参加しよう♪
【PC】zoomの公式HPからインストール
【スマホ、タブレット】アプリをインストール

目指せ笑顔美人♪

おうちで気軽に＊顔ヨガ&呼吸法レッスン



長く続いたマスク生活後の顔のたるみやしわ…ちょっと気になっていませんか？
表情筋を鍛える「顔ヨガ」で、顔の運動不足を解決！
メンタルや自律神経を整えるための呼吸法も学びながら、お顔も心もリフレッシュして生き生きした笑顔美人を目指しましょう。

開催日時：10月19日(木) 10:30～12:00 予定 募集：20名程度

講師：(社)日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士 米本朱理さん

準備：ZOOMを利用できる環境を整えた上でご参加ください。

応募〆切：9月25日(月)

※応募者全員に9月29日(金)迄に当落結果をお知らせします



米本講師



剣つまみを返して作るポインセチアのブローチ 伝統工芸体験＊つまみ細工

大人気クラフト講座、第5弾！ 小さな布を「折」「つまみ」組み合わせて形を作る日本伝統工芸のひとつ「つまみ細工」。今回はクリスマスに向けてポインセチアのブローチを作ります。初めての方でも丁寧に解説しますので安心してご参加ください。

開催日時：10月25日(水) 10:00～12:00 予定 募集：10名程度

開催会場：パルシステム千葉 稲毛センター(千葉県稲毛区長沼町 337-1)回あり

講師：稲毛センター職員 横山美樹さん

持ち物：筆記用具、ハサミ、ピンセット、お手拭き など その他詳細は後日案内

保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)

応募〆切：9月25日(月) あり(1人500円/チーパス提示で200円)

※応募者全員に9月29日(金)迄に当落結果をお知らせします



稲毛センター 活動報告 8月

親子で学ぶ＊
森のひみつと竹笛づくり



(親) 森の役割について
しっかりと子どもにもわかりやすく
教えて頂けてありがたかった
(子) 竹笛作りも楽しかったし、色々な木
のことが知れて面白かった！

・こんなに近くで重厚なクラリネットの音色を聞けるのは幸せでした。
・生の演奏に触れる機会が少なかったので本当に感動しました！
・司会も素晴らしく、少人数で聴くのがもったいなく思えるほど楽しかったです。

クラリネットアンサンブル
＊ミニコンサート



※マスク着脱は個人の判断となります。体調が優れない時は参加をご遠慮ください。
※調理企画に参加の際はマスクの着用、試食の際はなるべく黙食にご協力ください。
引き続き手指消毒及び換気へのご理解・ご協力をお願いいたします。
※お預かりした個人情報、適切な運営のために限定して活用いたします。
ご本人の許可なく他の目的で使用することは一切ございません。
※記載の二次元コードについて、お使いの機種やご利用環境によって読み取れない場合は、メールまたはお電話にてお申込みください。

