



★Humming★

ハミング 12月号

発行日：2023年 12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
千葉市稲毛区長沼町 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・1月



来て、見て、体験☆みんなで学ぼう！
実際にご来場いただくリアル参加型つどい♪
皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております

大豆ドライパックを使ってお手軽に！ ポリ袋で*手作りみそ

日本の伝統的な発酵食品「味噌」について学び、パルシステムの「産直大豆ドライパック」を使って初心者でも気軽に作れる簡単味噌作りにチャレンジしてみませんか？難しいイメージのある味噌作りもポリ袋でカンタンにつくれます。仕込んだ味噌は各自持ち帰ってご自宅で熟成してください♪



開催日時：1月11日(木) 10:30～12:00 募集人数：16名
開催会場：パルシステム千葉稲毛センター (千葉市稲毛区長沼町 337-1) ※あり
講師：PLA(パルシステムライフアシスタント) 北村理乃さん
持ち物：筆記用具 など ※当選者には後日詳細を連絡します
応募〆切：12月18日(月) 保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)
※応募いただいた方全員に 12月22日(金) 迄に当落結果をお知らせします



試食してみよう！ パルシステム千葉の夕食宅配「うちの晩ごはん」

パルシステム千葉の夕食宅配をご存知ですか？
管理栄養士が栄養バランスを考えて献立を作っています。
安心・安全・減塩・低カロリーな手作りの味のお弁当です。
この機会にぜひ試食してみましよう！
*パルシステムとは商品基準が異なります。



開催日時：1月16日(火) 11:00～12:30 募集人数：16名
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) ※なし
講師：株式会社西原屋 關田さん、パルシステム千葉夕食宅配担当職員
持ち物：筆記用具 など ※当選者には後日詳細を連絡します
応募〆切：12月18日(月) 保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)
※応募いただいた方全員に 12月22日(金) 迄に当落結果をお知らせします



稲毛センターつどい 参加者の声 11月



シニアだって大歓迎♪ 身体の歪みを整える*ゴムバンド体操

- ・自分がまっすぐになっていると思っていても実はまがっていたり左右に差が出来ていたり。いろいろな部分を動かして整えていきたいと思えます。
- ・身体がぼかぼかしてスッキリシャッキリして、動いている間に姿勢も良くなり身体が喜んでいくことが分かりました。
- ・日頃の健康への意識を再確認できる良い機会でした。



- ・生産現場の真摯な取り組み、努力に心から感動しました。
- ・薄さんの、地道で謙虚な姿勢に感服しました。
- ・消費者としてもとてもありがたく、生産者の方々の思いや努力がしっかり伝わってきました。

- ・敷居が今まで高かったすすき牛ですが、購入することで応援していきたいと思えます。
- ・美味しいお肉がたくさん食べられて幸せです！



聞いて・知って・ほんもの実感！ 産直連続講座*すすき牧場産直牛



※ 参加者・職員のマスク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、手指消毒にご協力をお願いいたします。
体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
※ お預かりした個人情報、受付名簿・連絡・会議・催し物等の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。
※ 掲載の二次元コードについて、お使いの機種やご利用の環境などの理由により読み取れない場合がございます。その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお申込みください。