ラオてーしょん

パルシステムのつどい 会場に来てね



お正月にお餅やおせちをたくさん食べて「余は満足じゃ・・・」の気分に浸るのも幸せですが、ちょっと 飽きちゃった(´ω`)という方必見です!余りがちなお餅はもちろん、黒豆や紅白なますなどを使った アレンジ活用術をお教えしますよ♪おなかに余裕をもってご参加くださいね(^ -)-☆



こちらから

開催日:1月14日(火)

開催時間:10:00~12:00

場:キューブ館山

募集定員:12名

育:あります(※要予約お子様4名まで)

お申込み〆切:1月5日(日)まで お申込みは

☆詳細は別途ご案内致します

※ご応募いただいた方には、1月7日(火)までに当落のご連絡を致します

会場に来てね パルシステムのつどい



~ お無食べよう!~

1月② スロに学ぶ☆お魚のおいしい食べ方

お魚、食べてますか?パル商品にはお魚も豊富! お魚商品を上手に使ったアレンジレシピをご紹介 します♪覚えておきたいお魚知識も**千葉県漁連**さんからしっかり学べますよ(*^^)v 栄養豊富なお魚を 取り入れたバランスのよい食事を心がけましょ(^_-)-☆ р 🕻 🦓 🔭 🔭 🐧 🐧 🐧 🐧 🐧 🐧 🐧 🐧 🐧



開催日:1月23日(木) 開催時間:10:00~12:00

場:館山市コミュニティセンター 2F 栄養指導実習室

募集定員:16名(※保育はありません)

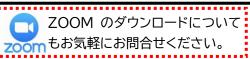
お申込み〆切:1月5日(日)まで ☆詳細は別途ご案内致します

お申込みは こちらから

※ご応募いただいた方には、1月8日(水)までに当落のご連絡を致します

★お申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致します。 ★掲載している二次元コードにつきまして、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問合せ・お申込みください。ご協力のほど、よろしくお願い致します。

◎お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。 お申込み・お問い合わせ キューブ館山 TEL:0120-868-518 メール:tateyama-kumikatu@pal.or.jp



このページのお問合せ・お申込みは

発行:生活協同組合パルシステム千葉 キューブ館山

住所:千葉県館山市湊 47-1

TEL:0120-868-518(月~金9:00~15:00)

メール:tateyama-kumikatu@pal.or.jp

※キューブ館山の年末年始の営業は・・・ 12/30(月)まで通常通り。(*企画などへの お問い合わせは 12/27(金)まで。) 年始営業開始は1/6(月)9:00~です。 どうぞよろしくお願い致します。

会場に来てね パルシステムのつどい





1月③

パルシステム共流連編祉・定すけあい企画

誰しも一生自分の足で歩きたいと思うもの・・・。健康寿命を延ばすには、ロコモ(運動器症候群)の ことを知ることが大事!筋力やバランス感覚の衰えを感じたら、今からでも間に合う予防に効果的な



お申込みは

こちらから

■緊急を 体操で、身体に無理なく筋肉を鍛えましょう(^^♪

開催日:1月31日(金) 開催時間:10:30~12:30

募集定員:10名(※保育はありません) 場:キューブ館山 お申込み〆切:1月12日(日)まで ☆詳細は別途ご案内致します

※ご応募いただいた方には、1月 15 日(水)までに当落のご連絡を致します



1月20日(月) 11:00~12:00

こちらから

【2オ~4才】



:00~1Z:00

開催場所:キューブ館山 あそびの広場

ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

講師:柴本さん 定員:10組 申し込み〆切:1月5日(日)まで





絵本の世界の楽しさを知って

想像力を育みましょう♪

お申込みは こちらから

1月16日(木) 10:30~12:00

開催場所:キューブ館山 あそびの広場

講師:川名さん 定員:8組 申し込み〆切:1月5日(日)まで

※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致します。 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

