



キューブ館山エリアのPALシステム千葉の企画や地域情報をご案内する「地域性」を特徴とした情報紙です。

このページのお問合せ・お申込みは

発行:生活協同組合PAL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①

お正月の残り物活用術♪



お正月にお餅やおせちをたくさん食べて「余は満足じゃ・・・」の気分になるのも幸せですが、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ますよ♪おなかに余裕をもってご参加くださいね(^_-)☆



お申込みはこちらから

開催日:1月14日(火) 開催時間:10:00~12:00
会場:キューブ館山 募集定員:12名
保育: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 ☆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



1月③

パルシステム共済連福祉・たすけあい企画 ~知っておこう!ロコモのこと~

誰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
体操で、身体に無理なく筋肉を鍛えましょう(^_^)



お申込みはこちらから

開催日:1月31日(金) 開催時間:10:30~12:30
会場:キューブ館山 募集定員:10名(※保育はありません)
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

会場に来てね♥ パルシステムのつどい



1月②

~お魚食べよう!~

ズロに学ぶ★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(^_-)☆



お申込みはこちらから

開催日:1月23日(木) 開催時間:10:00~12:00
会場: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

※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

リトミック♪



お申込みはこちらから

【0才~2才】
1月20日(月)
11:00~12:00
【2才~4才】
1月27日(月)
11:00~12:00



開催場所:キューブ館山 あそびの広場
定員:10組 講師:柴本さん
申し込み〆切:1月5日(日)まで

わくわく★ 読み聞かせ



お申込みはこちらから

絵本の世界の楽しさを知って
想像力を育みましょう♪



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
定員:8組 講師:川名さん
申し込み〆切:1月5日(日)まで

★お申込みの際に預かりした個人情報、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



ZOOM のダウンロードについて
もお気軽にお問合せください。

※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、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願い致します。

