



# ★ Humming ★

ハミング3月号

発行日：2025年 3月 10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 パルシステムの  
つどい・4月

来て、見て、体験☆  
みんなで学ぼう！



実際に会場にお越しいただく「リアル参加」型つどい  
組合員以外のお申込みも OK！会場でお待ちしています♪

## ランカスターさん直伝！ 美味しい紅茶の淹れ方講座

カタログでお馴染みのランカスターさんを講師にお招きし  
紅茶の基礎知識から美味しい紅茶の淹れ方まで  
わかりやすく教えていただきます。当日は  
セイロン、アッサム、ダーズリンを飲み比べ  
お好みの紅茶を見つけて頂き、手鍋で作る  
ロイヤルミルクティーのレシピもご紹介。  
パルシステム商品のおやつとともに  
ティータイムを楽しみましょう♪



**Lanka Star**

\* 当日の試食メニュー \*

- ・ランカスターの紅茶3種飲み比べ
  - ・こんせん 72 牛乳でロイヤルミルクティー
  - ・スコーン、カツサンド、クッキー
- (妊娠中、授乳中の方は、紅茶にカフェインが含まれることをご了承ください。)

開催日時：4月 16日(水) 10:30～12:30 予定

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

講師：(有)ランカスター 林さん

持物：筆記用具 など 詳細は後日案内

保育：1人 500円/チーパス提示で 200円

応募〆切：3月 24日(月) 募集：16名

※応募者全員に 3月 28日(金)迄に当落を連絡



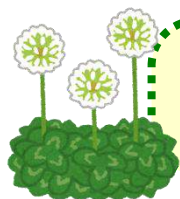
## くるくる巻いて作るペーパークラフト 春のペーパークイリング

「ペーパークイリング」ってどんなもの？  
と思っただけは体験してみましょ！  
細長いリボン状の紙をクルクル巻いて美しい  
渦や曲線を表現するペーパークイリングは、  
ものづくりが好きな方には是非体験して  
いただきたい繊細で魅力的なクラフト。  
基本パーツの作り方を学び、フレームの中に  
シロツメクサとクローバーを作ってかわいいフレーム作品に  
仕上げる、初めての方向けの体験レッスンです。



\* 当日の試食メニュー \*

- ・産直小麦のカステラ
- ・カリコロおからリング ・紅茶



開催日時：4月 18日(金) 10:00～12:00 予定

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

講師：ホタニカルクイリングジャパン認定講師 矢野さん

持物：筆記用具 など 詳細は後日案内

保育：1人 500円/チーパス提示で 200円

応募〆切：3月 23日(日) 募集：16名

※応募者全員に 3月 28日(金)迄に当落を連絡



## ゆったり♪リラックス 初めての\*チェアヨガ

座りながらヨガのポーズを行う「チェアヨガ」は  
運動制限があったり、体力に自信がない方でも  
年齢問わず参加していただけるヨガです。  
呼吸をしながらポーズをとる事により  
リラックス効果が高く、普段使わない筋肉  
にも効かせることができます。  
自宅でも続けられるよう、講師よりセルフマッサージも  
ご紹介いただきますので、どうぞお気軽にご参加ください♪



\* 講師よりメッセージ \*

ヨガは、続けるうちに緩やかに心体が整い  
生活の豊かさへ繋がります。ご自身の変化を  
感じながら楽しんで頂けたら嬉しいです。



開催日時：4月 22日(火) 10:00～12:00 予定

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

講師：全米ヨガアライнс RYT200 取得  
ヨガ講師 井上 希 さん

用意：動きやすい服装 など 詳細は後日案内

保育：1人 500円/チーパス提示で 200円

応募〆切：3月 28日(金) 募集：20名

※応募者全員に 4月 4日(金)迄に当落を連絡



※ 参加者・職員のマスク着用は個人の判断とします。(調理企画を除く) また、体調が優れない場合は参加を見合わせて頂くなど、安全な企画運営にご理解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事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。