



超えてく

イベント開催 申込募集

3月14日(金)
申込締切

丹田を意識したトレーニングで
インナーマッスルを鍛えよう！

参加費：無料

丹田(たんでん)とはへその5cm下辺りを言い、古代中国の医学では“丹田に力を入れれば、健康と勇気が得られる”と伝えられてきました。また、心身共に安定感が得られ、精神力を保つことができるようになるとも言われています。鍛え方は呼吸法、トレーニングなど様々で、佐々木先生が独自にみ出した内容となっています。トレーニングの後は、管理栄養士である講師が栄養素に関する指導と、ちょっとした試食を行います。

トレーニングは年間を通して毎月第2・4金曜日開催予定！

★次回は4月25日(金)14:00～15:00

簡単 Google フォーム
でお申込みはこちら



日時：4月11日(金)

14:00～15:30

場所：いわき みんなの交流館

募集人数：20名 ゲスト可 託児なし

応募者多数の場合は抽選あり

持ち物：ヨガマット(貸出可)・飲み物・タオル

講師：管理栄養士・福島県糖尿病療養指導士
市民講座講師 佐々木 真裕美氏

福祉たすけあい活動助成金企画

究極のインナーマッスル
骨盤底筋を鍛えて超健康！

参加費：無料

骨盤底筋は、年齢や日々の生活習慣によって一度衰えてしまうと、様々な症状が現れ、生活の質が著しく低下してしまいます。特に現代の女性は長時間のデスクワークや便利な生活による運動不足、妊娠・出産など、骨盤底筋が弱りやすいため、注意が必要です。専門の講師をお迎えし、骨盤底筋についての詳しいお話と、自宅でもできるエクササイズの方法を教えてください。

※今年度は半期毎の募集となります。

エクササイズは4月～9月まで毎月第2火曜日開催予定！

★次回のエクササイズ開催日は5月13日(火)10:00～11:00

日時：4月15日(火)座学

4月22日(火)体操

10:00～11:00

★4月15日の座学を受けた方のみ、
その後の教室にご参加いただけます。

場所：いわき みんなの交流館

募集人数：15名 ゲスト可 託児あり

応募者多数の場合は抽選あり

持ち物：ヨガマット(貸出可)・飲み物

講師：准看護師・フェムケアアンバサダー
ペリネケアリスト 尾形 博美氏

福祉たすけあい活動助成金企画

*お預かりした個人情報は、参加者集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。参加者全員のお名前を記入してください

*申込用紙は配送担当者に直接渡していただくか、分かりやすいように注文用紙と一緒にご提出ください。

*多くの方に参加いただく為に、ゲスト参加は1名1度のみとなっております。ご了承ください。

*企画の前日17時以降はキャンセル代がかかりますので、ご注意ください。

キリトリ

3月3回イベント申込書

申込締切 3月14日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
ゲストのお名前		
託児希望のお子さまのおなまえと月齢		
オ ケ月		
参加希望イベント	☐ 丹田を意識したトレーニング ☐ 骨盤底筋を鍛えて超健康！	

環境委員会による2025年4月・5月の「食品の放射能測定」の受付について

事前申し込み無しで測定を受け付けています。山菜や家庭菜園の収穫物を安心して食べるためにご活用ください。
(庭や畑の土も測定を受け付けています。)

- 測定日 2025年4月19日(土)・5月17日(土)※平日はいわき市で行っている測定をご利用ください。
- 受付時間 9:30~11:00 ●測定場所 パルシステム福島 いわきセンター
- 測定方法 ①ベクレルモニター(AT1320A) 刻んだ状態で測定 ②セシウムチェッカー そのままの形で測定
- 測定する品の配達担当者受付はしません。測定する品物は、泥を洗い、乾いた状態で持ってきてください。
※ひとり1回3品以内でお願いします。 ※①は1kg程度②は2kg程度が最良ですが、それ以下でも測定可能。
※受付順に測定を行います。混雑状況にもよりますが、測定に立ち合い、持ち帰りが可能です。

イベント開催 申込募集

LPA 資格取得説明会 ライフプラン委員会メンバー募集

参加費：無料

ライフプラン委員会 (LPA の会) 企画

3月14日(金)
申込締切

Google フォームで
簡単申込はこちら→



ライフプラン委員会は、生活に必要な情報発信をメインに活動しています。
主な活動は、ライフプラン講座、保障の見直し相談会、くらしの見直し講演会等の開催です。
現在、いわき12名、郡山3名、伊達1名のメンバーがLPAの資格を取得して活躍しています。
FP(ファイナンシャル・プランナー)の知識までは遠いけれど、LPA(*ライフプラン・アドバイザー)の資格を取得することで家計が健全になります。
家計管理を上達したい方、一緒にチャレンジしてみませんか?3センターでLPA資格取得に関する説明会を開催します。LPAの資格を取得して、ライフプラン委員会のメンバーとして活動しましょう!

興味のある方は、是非ご参加ください!

LPA(*ライフプランアドバイザー)とは
日本生協連のライフプラン・アドバイザー養成セミナーを終了し、
資格を習得した人です。生命保険などのくらしのお金の知識を身に付け、
組合員向けの保障の見直し学習会などの企画・運営および講師活動を行います。
個別相談を受けることもあります。

開催日：4月14日(月)郡山センター

4月16日(水)伊達センター

4月18日(金)いわきセンター

時 間：10時30分から11時30分

募集人数：各会場5名

託 児：あります

2025年度ライフプラン委員会予定

【おしゃべりカフェ】 今年度は、簡単な調理の後に軽食を食べながら開催予定♪

5月14日(水)伊達 / 11月5日(水)郡山 / 1月12日(月)いわき

【くらしの見直し講演会】 テーマ：「妻の財産」を守る5つの鉄則 講師：山田静江氏

7月1日(火)郡山 / 7月2日(水)いわき

【セミナー】6月10日(火) 知っておきたい社会保険のしくみ(伊達) *日にちが変更になる場合があります。



- *託児は、1名300円(生後4か月以上で首が座ったお子さま)となります。
- *お預かりした個人情報は、参加者集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。
- *申込用紙は配送担当者に直接渡していただくか、分かりやすいように注文用紙と一緒にご提出ください。
- *託児などのキャンセルは、前日17時までにご連絡ください。それ以降はキャンセル料がかかりますのでご注意ください。

キリトリ

3月3回イベント申込書 (ライフプラン委員会メンバー募集説明会) 申し込み締め切り3月14日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望の方はお子さまのおなまえと月齢		
(才 か月)		



おさがりバザー



参加費：無料

恒例開催となった NPO 法人ザ・ピープル主催のおさがりバザーを開催します！

お子さまの服を中心に 1 着 100 円～ご用意しております。

春物、夏物、秋物、冬服、アウターなど・・・色々ありますよ♪

申込不要で、組合員でなくてもお越し頂けます。



開催日時：3 月 29 日(土)

3 月 30 日(日)

10:00～16:00

場所： いわきみんなの交流館

募集人数：なし ゲスト可 託児なし

申込不要！

ご自由にお越しください

持ち物： エコバッグ・マスク

※購入は現金のみです。

NPO 法人ザ・ピープル企画



原発事故被災者応援金へのご協力をお願い致します

2011 年、東北地方を襲った東日本大震災、そして東京電力福島第一原子力発電所事故。事故現場の復旧もすすみ、一見何事もなく復興がすすんでいるようにも見えます。しかし、すべてが元通りになるわけではありません。未曾有の災害による傷跡は今も人々の心に残っています。パルシステムでは、引き続きみなさんから応援金を募り、さまざまな支援活動が続けられるよう応援を続けていきます。

活動継続のための募金にご協力ください

現金またはポイントで募金できます。6 桁の注文番号を入力してください。

	現金募金	ポイント募金
300 円 (ポイント)	186601	169056
1,000 円 (ポイント)	186619	169064



●注文番号を「6 桁商品注文欄」に、口数を「注文数欄」に記入あるいは入力してください。同じ金額の複数口も「現金」「ポイント」2 種類組み合わせでの募金も可能です。

●この募金は、税額控除対象の寄付ではありません。

●保有ポイントの範囲内の口数でお申込みいただけます。

●インターネットの場合、「買い物カゴ (注文内容確認画面)」にある「利用ポイント」より「変更」を開き、入力してください。

●なお、保有ポイントが申し込みポイント口数に満たない場合は、保有している全ポイントが募金されます。例) 保有ポイントが 250 ポイントで、申し込みポイントが 300 ポイント 1 口申し込むと 250 ポイント募金されます。

組合員から集まった応援募金がどのように生かされているのかご紹介

- ・NPO 法人ふよう土 2100、震災ストレス研究会、認定 NPO 法人いわき放射能市民測定室たらちね、モニタリングポストの継続設置を求める市民の会三春 など



詳しくはこちら

パルシステム福島 (4月~6月) 組合員活動企画一覧

3会場同時企画「ようこそパル」：加入3か月未満の方対象の企画です。お友達とご参加ください！
4月21日(月)11時~12時、5月19日(月)14時~15時、6月16日(月)11時~12時

《いわき みんなの交流館》

日程や内容が変更・追加になる場合があります

日にち	内容	日にち	内容
4月18日	LPA 資格取得説明会	5月13日	ばるフレンドパーク (フリー開放)
5月14日	生ごみ堆肥化講習会	5月27日	発酵食講座
5月30日	Pal Tube	6月3日	ばるフレンドパーク (フリー開放)
6月7日	森の学校	6月28日	スポーツを頑張る子どもの為の応援食作り

*骨盤底筋ケア：4月15日(座学)、4月22日、5月13日、6月10日

*丹田を意識したトレーニング：4月11日、4月25日、5月9日、5月23日、6月6日、6月27日

《郡山センター》

日にち	内容	日にち	内容
4月8日	いろいろなドーナツ作り・コーヒー飲み比べ(白河)	4月14日	LPA 資格取得説明会
4月18日	サクサクで大人の味★レーズンサンドを作ってみよう	4月21日	FANFUN らんど
4月23日	ベーグル作り(須賀川)	5月7日	新聞紙バック作り
5月14日	FANFUN らんど	5月21日	シュークリーム作り
5月26日	燻製料理教室	5月29日	野菜を育てて美味しく食べよう!!
5月予定	開発商品試食会	6月10日	FANFUN らんど
6月17日	豆腐でヘルシー オシャレなcafé風ランチ(白河)	6月20日	ライスコロッケ・クリームコロッケ作り

《伊達センター》

日にち	内容	日にち	内容
4月16日	LPA 資格取得説明会	4月25日	キエーロ体験会
5月14日	おしゃべりカフェ	5月16日	そうめんアレンジレシピ
6月2日	PLA 石けん講座	6月10日	知っておきたい社会保障のしくみ



ばるだよりやHPにて随時イベントのご案内を行っています。
お申込み、お問合せはこちらから ⇒



発行／生活協同組合パルシステム福島

pal*system
生活パルシステム福島

■いわきセンター

〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278
FAX0246-43-0247 発行者：島田 新二

■郡山センター

〒963-0551 郡山市喜久田町字上尾池51-6
FAX024-963-1815 発行者：佐藤 紀彰

■伊達センター

〒960-0670 伊達市保原町桑田1-8
FAX024-597-8781 発行者：佐藤 淳一

電話でのお問い合わせ 0120-868-014 (月~金曜日：9時~20時 土曜日：9時~17時)