

# みんなdeストレッチ &お茶会 part1



2026年3月21日(土) 10:00~12:00

パル福島組合員集会室

参加費 無料

申し込み不要 ご自由にお越しください

お子さんの参加も大歓迎!!

持ち物 タオル、飲み物

動きやすい服装でお願いします

春が来た!!  
みんなでカラダ  
動かしましょ!!

わいわい  
おしゃべり  
お口の運動!!

ストレッチだけ、  
お茶会だけでもOK!

## 《注意》

- ・当日午前7時の時点で大阪府下に暴風警報、大雨洪水警報が発令された場合中止です
- ・当日大阪府下に震度5以上の地震が発生した場合も中止です
- ・その他パルコープが危険と判断した場合も中止です
- ・受付させて頂いた個人情報はこの取組み以外には使用いたしません

「もったいない」を「ありがとう」へ  
『パルコープのフードドライブ』も  
開催します。ご協力をお願いします。

\*北、福島地域活動委員会実績  
2024年9月~2025年8月  
合計 72.7kg



## 《お問合せ先》

0120-299-070(フリーコール)

0120-299-230(fax)

携帯から072-856-7671(有料)

月・土 9:00~17:00

火~金 9:00~18:00



地域メンバー  
に、インストラク  
ター経験者がいま  
す!

part 2 は  
4月25日(土)開催予定



主催 福島西パル委員会

