

活動カレンダー 12/1(金)▶12/31(日)

日付	曜日	イベント内容
12/1	金	食育の会 食育講座「しっかり食べよう朝ごはん～脳と体にスイッチオン!～」
2	土	
3	日	第3地区本部×ふくい・くらしの研究所コラボ企画「男の料理in敦賀 G-Gクッキング ～初心者のための、キホンの『キ』からの料理教室～」
4	月	
5	火	ハーツつるがオリジナル企画「冬に使えるアクセサリを作ろう!」 コープの会 クローバー「食べられるクリスマスリース～シュール皮を使って～」
6	水	ハーツつるがオリジナル企画「プチ・お菓子作り～実践編～」 第3地区産直協議会企画「伝承料理 にしん寿司講習会～下準備の説明等と材料お渡し～」
7	木	コープの会 絵本であそぼ。「クリスマスバステリーを作りましょう!」 第3地区産直協議会企画「伝承料理 にしん寿司講習会～漬け込み作業～」
8	金	コープの会 健康体操「健康体操」 コープの会 スパイス「デコナップで作るネックレス」
9	土	
10	日	
11	月	コープの会 健康体操「健康体操」
12	火	コープの会 ハンドメイド「バステルアートでクリスマスツリーを描こう」 コープの会 クローバー「冬のやさしいヨガ@ハーツ」
13	水	
14	木	
15	金	コープの会 健康体操「健康体操」 コープの会 マミーサポート「ママヨガ」
16	土	コープの会 お茶とお話の会「私の十八番～米粉でホワイトソースをつくる～」
17	日	
18	月	LPAの会「知っておきたい医療保障～もう迷わない! 本当に必要な医療保障って?～」
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

ハーツつるが

第3地区本部×ふくい・くらしの研究所コラボ企画

男の料理in敦賀 G-Gクッキング

～初心者のための、キホンの「キ」からの料理教室～

【日 時】12/3(日) 10:00～13:00
 【会 場】ハーツつるが オアシス
 【講 師】鴛田 洋美さん
 【対 象】料理をあまりしたことのない男性(未経験者大歓迎)
 【定 員】12名(申込先着順)
 【参加費】1,200円(材料費込)(くらなび会員は1,000円)
 【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル
 【受 付】受付中
 【締 切】11/30(木)

メニュー(予定)

- ビーフシチュー
- バーニャカウダ
- ライス
- ホットチョコドリンク

ハーツつるがオリジナル企画

冬に使えるアクセサリを作ろう!

国産のコットンパールや色どりあるチェコガラスで、あなただけのオリジナルイヤリング、ピアスを作りませんか?

【日 時】12/5(火) 10:00～12:00
 【会 場】ハーツつるが オアシス
 【講 師】星出 絵美さん(アトリエ Hoshi to ki)
 【定 員】12名
 【参加費】800円
 【持ち物】手ぶらでO.K!
 【締 切】12/2(土)



※写真はイメージです

ハーツつるがオリジナル企画

プチ・お菓子作り クリスマスシャルロット

実践編

少しのコツがわかるとお菓子作りが楽しくなります!! お気軽にご参加ください!

【日 時】12/6(水) 10:00～12:00
 【会 場】ハーツつるが オアシス
 【講 師】後藤 加奈さん(ウフ パティシエ)
 【定 員】16名(応募多数の場合は抽選。お断りする場合のみご連絡いたします)
 【参加費】600円
 【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
 【受 付】ハーツつるがサービスカウンターでも受付しております。
 【締 切】12/3(日)

コープの会 健康体操主催

健康体操

毎日の生活を生き生きと過ごすために、心身共に健康になるきっかけをヨガ・ピラティスで始めていきましょう!

【日 時】12/8(金)・12/11(月) 10:00～11:00
 12/15(金) 13:30～14:30
 【会 場】ハーツつるが オアシス
 【講 師】川島 香さん(NPO法人ジェリービーンズ)
 【定 員】15名(応募多数の場合は抽選。お断りする場合のみご連絡いたします)
 【参加費】300円
 【持ち物】ヨガマット又は大判タオル、飲料、タオル、動きやすい服装でお越しください。(ヨガマットは100円でお貸しすることもできます)
 【締 切】各予定日の1週間前まで

コープの会 スパイス主催

デコナップで作るネックレス

とっても軽い素材にペーパーを貼り付けてから、レジ液とUVランプを使ってパーツを作ってからネックレスにします。年末・年始、春向けのおしゃれなネックレスを作りましょう!

【日 時】12/8(金) 13:00～15:30
 【会 場】ハーツつるが オアシス
 【講 師】竹仲 久美さん
 【定 員】15名
 【参加費】1,000円
 【持ち物】エプロン
 【受 付】受付中
 【締 切】12/1(金)




※写真はイメージです
 ※デザイン・色柄は当日先着順にて選んでいただきます

コープの会 ハンドメイド主催

バステルアートでクリスマスツリーを描こう

2枚の絵を描いて、お気に入りの1枚を額に入れて、お持ち帰りいただけます。

【日 時】12/12(火) 10:00～12:00
 【会 場】ハーツつるが オアシス
 【講 師】石黒 絵美さん(アメリカバステル協会サウスイースタンバステル協会所属)
 【定 員】15名(応募多数の場合は抽選。お断りする場合のみご連絡いたします)
 【参加費】500円(親子参加可)
 【持ち物】鉛筆、消しゴム、ハサミ、汚れてもいい服装
 【締 切】11/28(火)



※写真はイメージです

※定員になり次第締め切ります。申し込み締め切日を過ぎても定員に達していない場合は、申し込みを受け付ける場合もございます。下記までお問い合わせください。



Hearts

イベント案内



ハーツつるが

コープの会 マミーサポート主催

ママヨガ

子育てに疲れていませんか？首・肩・腰・お腹・腕・足のコリや痛みを予防するために、腹式呼吸でヨガを始めましょう！

【日 時】12/15(金) 10:00~11:00
 【会 場】ハーツつるが オアシス
 【講 師】川島 香さん(NPO法人ジェリービーンズ)
 【定 員】15名(応募多数の場合は抽選。お断りする場合がございます)
 【参加費】300円(託児を希望される方は+300円)
 きらきらくらぶに委託。すみずみサポート事業登録のため、事前にきらきらくらぶに用紙を取りに行き、記入して当日お持ちください。
 【持ち物】ヨガマット又は大判タオル、飲料、タオル、動きやすい服装でお越しください。(ヨガマットは100円でお貸しすることもできます)
 【締 切】12/7(木)

ハーツタウンわかさ

コープの会 クローバー主催

食べられるクリスマスリース ~シユー皮を使って~

デモで「ショートケーキにクリスマスデコレーション」をしていただきます。小さなケーキも華やかに！

【日 時】12/5(火) 10:00~12:00
 【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室
 【講 師】後藤 加奈さん(ウフ パティシエ)
 【定 員】12名(申込先着順) 【参加費】600円
 【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
 【受 付】11/11(土) 10:00~



コープの会 絵本であそぼ。主催

クリスマススタパストリー を作しましょう！

パーツを貼ったり、鈴やボタンをつけたりと、簡単手芸でクリスマス飾りましょう。

【日 時】12/7(木) 10:00~13:00
 【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室
 【講 師】橋元 幸子さん
 (公益財団法人日本手芸普及協会認定講師)
 【定 員】10名(申込先着順) 【参加費】700円
 【持ち物】裁縫道具 【受 付】11/11(土) 10:00~



コープの会 クローバー主催

冬のやさしいヨガ@ハーツ

身体が縮こまる季節、ゆったりと身体を整えましょう。

【日 時】12/12(火) 10:00~12:00
 【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室
 【講 師】木村 由佳さん(葉っぱヨガ主宰)
 【定 員】6名(申込先着順)
 【参加費】500円(ハーブティ付)
 【持ち物】ヨガマット(お持ちの方)、飲料、汗拭きタオル、動きやすい服装でお越しください。
 【受 付】11/11(土) 10:00~



コープの会 お茶とお話しの会主催

私の十八番 ~米粉でホワイトソースをつくる~

クリスマスのメニューにいかが？

【日 時】12/16(土) 10:00~12:00
 【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室
 【講 師】コープの会メンバー
 【定 員】15名(申込先着順)
 【参加費】500円
 【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
 【受 付】11/11(土) 10:00~



伝承料理 「にしん寿司講習会」

【日 時】12/6(水) 13:30~14:30 (下準備の説明等と材料お渡し)
 12/7(木) 10:00~12:00 (漬け込み作業)
 【会 場】ハーツつるが オアシス 【講 師】松村 スミさん(とんとん工房)
 【定 員】20名(申込先着順) 【参加費】1,800円
 【対 象】両日ともに参加いただける方
 【持ち物】エプロン、三角巾、漬物桶(直径30cmくらいのもの)
 【受 付】11/11(土)~ 【締 切】11/28(火)



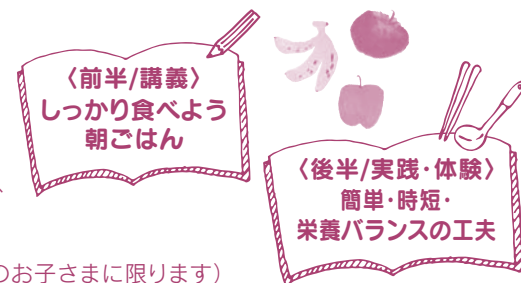
食育の会 食育講座

食育に関心のある
組合員さん
お待ちしております！

「しっかり食べよう朝ごはん」 ~脳と体にスイッチオン!~

朝ごはん食べていますか？朝ごはんを食べないと元気が出ませんね。食べることの大切さと、ちょっとした工夫と習慣づけで健康な体作りをめざしましょう。

【日 時】12/1(金) 10:00~13:00
 【場 所】ハーツつるが オアシス
 【講 師】仁愛大学 名誉教授 谷 洋子氏
 【定 員】20名(申込先着順)
 【参加費】500円(軽食付)
 【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
 【託 児】お1人につき300円
 (要予約・申込先着順、1歳以上のお子さまに限ります)



● 暮らしの見直し学習会LPA(ライフプランアドバイザー)の会主催

知っておきたい医療保障 ~もう迷わない!本当に必要な医療保障って?~

今、病気になったら…入院したらいくらかかるの?自分の医療保険ってどうなっているの?耳なれない言葉も出てきますが、おずかしはありません。医療保障を見直す時にきっと役に立ちますよ!この機会にいっしょに考えましょう。

【日 時】12/18(月) 10:00~12:00
 【会 場】ハーツつるが オアシス
 【定 員】15名(申込先着順)
 【参加費】200円(資料代・茶菓子代)
 【持ち物】筆記用具、電卓
 【託 児】お子さまお1人につき300円
 (要予約)



内容

- ・公的な医療保険と民間の医療保険の違い
- ・高額療養費って何?
- ・実際に入院したらいくらかかるの?
- ・医療保険はどう選んだらいいの?
- ・今加入している医療保険、これでいいのかな? などなど…



やむを得ない事情で申し込みをキャンセルされる場合は、わかり次第コールセンターが開催場所のお店までご連絡をお願いいたします。

お申し込み
お問い合わせ

県民せいきょう
またはハーツサービスコーナーまで

●コールセンター
まずはお気軽にお電話下さい!
受付時間/月~金 午前8時30分~午後8時
土曜 午前9時~午後5時

0120 FreeDial 0120-016-165
電話番号のかけ間違いがないように、番号を確かめてからおかけください。

※お預かりした組合員個人情報は、参加確認やその他の組合員活動のご案内に利用させていただきます。※受付時間外は、音声ガイドにて、お問い合わせの受付と連絡先をご案内しております。