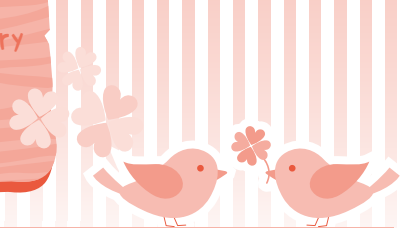


January
1月

活動カレンダー 1/1月▶1/31水

日付	曜日	イベント内容
1/1日	月	
2日	火	
3日	水	
4日	木	
5日	金	
6日	土	
7日	日	
8日	月	
9日	火	
10日	水	
11日	木	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～」
12日	金	
13日	土	
14日	日	
15日	月	コープの会 健康体操「健康体操」
16日	火	ハーツつるがオリジナル企画「心と身体を軽くする！ 癒しのハンドセラピストになる！」
17日	水	
18日	木	ハーツつるがオリジナル企画「プチ・お菓子作り～基礎編～」
19日	金	コープの会 健康体操「健康体操」 くらしの講座【生活設計】「今日から始める実家の片づけ～親の持ち物とその思い～」
20日	土	
21日	日	
22日	月	コープの会 マミーサポート「ママヨガ」
23日	火	コープの会ハンドメイド「カントリードールを作ろう」
24日	水	
25日	木	
26日	金	LPAの会「保険力をきたえる！ ～生命保険を基礎から学びましょう～」
27日	土	
28日	日	
29日	月	コープの会 健康体操「健康体操」
30日	火	コープの会ハンドメイド「カントリードールを作ろう」 コープの会クローバー「お菓子づくり リんごのタルトと生チョコを作しましょう」
31日	水	ハーツつるがオリジナル企画「プチ・お菓子作り～実践編～」

Hearts

イベント案内

生協の組合員活動ブログ

くみかつ応援日記

検索



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】1/11(木) 10:00～13:00

【会 場】ハーツつるが オアシス

【講 師】鷺田 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】1/10(水)

メニュー(予定)

- バリエア
- 貝だくさん
- 野菜スープ
- ベビーリーフと
- トマトのサラダ

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・ピラティスで初めていきましょう！

【日 時】1/15(月)・1/29(月) 10:00～11:00
1/19(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

ハーツつるがオリジナル企画

心と身体を軽くする！癒しの
ハンドセラピストになる！手の疲れは肩・首のこりにもつながります。
ペアハンドマッサージをしあって、ほっこりリラックスしましょう！

【日 時】1/16(火) 10:00～11:00

【会 場】ハーツつるが オアシス

【講 師】大道 奈緒子さん(ママ食funセラピー)

【定 員】12名(申込先着順)

【参加費】500円

【持ち物】バスタオル1枚、
フェイスタオル1枚、
ひじまでまくれる服装

【締 切】1/12(金)



ハーツつるがオリジナル企画

プチ・お菓子作り

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】① 基礎編 1/18(木)「ストライプロールケーキとレアチーズケーキ」

② 実践編 1/31(水)「りんごタルトとチョコレートプリン」

いずれも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】① 筆記用具

② 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ております。

【締 切】各回予定日の3日前まで



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】1/22(月) 10:00～11:00

【会 場】ハーツつるが オアシス

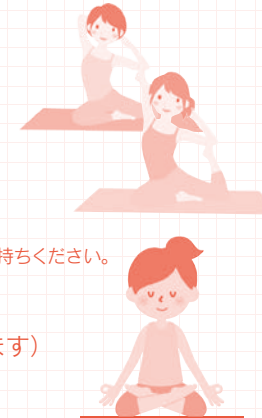
【講 師】川島 香さん(NPO法人ジェリービーンズ)

【定 員】15名(申し込み多数の場合は抽選。お断りする
場合のみご連絡いたします)

【参加費】300円(託児を希望される方は+300円)

さらにさらに委託。すみずみサポート事業登録のため、
事前にさらにさら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)



※定員になり次第締め切ります。申し込み締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。

お申し込み
お問い合わせ

市民せいきょう

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

0120-016-165

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。



Hearts

イベント案内



ハーツつるが

コープの会 ハンドメイド主催

2回連続講座 カントリードールを作ろう

ドールに持たせるブーケも作りましょう

【日 時】1/23(火)・1/30(火)9:30～12:30

【会 場】ハーツつるが オアシス

【講 師】明神 綾子さん((社)日本ペーパーアート協会)

【定 員】15名(申込み多数の場合は抽選。お断りする
場合のみご連絡いたします)

【参加費】1,200円(2回分)

【持ち物】裁縫道具、

毛糸針(タコ糸の通るもの)、目打ち

【締 切】1/9(火)



ハーツタウンわかさ

コープの会 クローバー主催

お菓子づくり 「りんごのタルトと生チョコを作りたい」

りんごがおいしい季節、しっとりりんごのタルトを作りたい。

【日 時】1/30(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

【参加費】600円

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【締 切】12/16(土)10:00～(先着順)



(公社)ふくい・くらしの研究所主催 くらしの講座【生活設計】

「今日からはじめる実家の片づけ」 ～親の持ち物とその思い～

親はいつまでも元気で暮らしてほしいと思うのは誰しも同じです。
しかし、どんなに親子であっても、モノ、コトの思いは同じとは限りませ
んね。親が安心して安全に、健康に暮らせる環境を整えるための片づけ
のポイントを学習します。

【日 時】1/19(金)13:30～15:00

【定 員】25名

【会 場】プラザ萬象 第1会議室

(定員になり次第締切ります)

【講 師】マスターライフオーガナイザー®

【参加費】無料

吉田 由香利さん

【締 切】1/18(木)

【対 象】テーマに関心のある福井県民の方

く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

いざという時に困らないために「保険力をきたえる！」 ～生命保険を基礎から学びましょう～

急に掛け金が上がってびっくりしたことはありませんか？
保険に加入しているけど、内容がよくわからない??20年30年と長いおつ
きあいだから、支払うお金も莫大!さあ、家計と保険の『見直し』大作戦!

【日 時】①1/26(金)

②2/23(金)

いずれも10:00～12:00

【会 場】ハーツつるが オアシス

【定 員】15名(先着順)

【参加費】200円(資料・茶菓子代)

【持ち物】筆記用具、電卓、
ねんきん定期便、生命保険証券

【託 児】お子さまお一人につき300円
(要予約)



内 容

①生命保険の基礎

～基礎を知ってわが家の保障を考えましょう～
主契約、特約とは?定期、養老、終身とは?いざ
という時に困らないために、生命保険の仕組み
を知り、必要な保障額を計算してみます。

②証券チェックと見直し方法

～自分の証券をチェックしよう～

証券には何が書いてあるのか?保険内容を読
み取る力をつけて、わが家の証券を読んでみま
しょう。また、保険の見直しをする時のポイント
を知りましょう。

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か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。