

日付	曜日	イベント内容
2/1日	木	第2(丹南)地区委員会(ハーツさばえ) 豆まきごっこ(ハーツきつずたけふ)
2日	金	ミニふれあいキッチン「あったか中華風メニュー」(ハーツたけふ)★
3日	土	
4日	日	
5日	月	産直協議会「お味噌作り&交流!」(ハーツたけふ)★
6日	火	
7日	水	絵本読み聞かせ(ハーツきつずたけふ)
8日	木	さばえ西コブの会「お手軽!美味しい!お菓子作り」(ハーツさばえ)★ 英語であそぼう(要予約)(ハーツきつずたけふ)
9日	金	たけふ店舗委員会(ハーツたけふ)
10日	土	ふくいーくらしの研究所「食の安全・安心講座 「ホントに知っていますか?食品表示のこと」 (鯖江市 文化の館 多目的ホール)★
11日	日	
12日	月	
13日	火	
14日	水	リトミック&きつずマッサージ(要予約)(ハーツきつずたけふ)
15日	木	たんぼ便クラブ(ハーツさばえ) おしゃべりカフェ(ハーツきつずたけふ)
16日	金	
17日	土	
18日	日	ミニふれあいキッチン「ハーツでお子さんといっしょにランチを楽しもう!」(ハーツたけふ)★
19日	月	福祉委員会「健康講座 寝たきりにならないための健康ウォーキング」(ハーツたけふ)★ ひなまつり製作(要予約)(ハーツきつずたけふ)
20日	火	さばえ店舗委員会(ハーツさばえ)
21日	水	離乳食講座(要予約)(ハーツきつずたけふ)
22日	木	くらしの見直し学習会「保険力をきたえる!生命保険を基礎から学びましょう~証券チェックと見直し方法~」(ハーツさばえ)★ 身体測定&育児相談会(要予約)(ハーツきつずたけふ)
23日	金	産直協議会(ハーツさばえ)
24日	土	
25日	日	
26日	月	お誕生会(ハーツきつずたけふ)
27日	火	
28日	水	子育て委員会「第9回よばりフェスタ~ハーツきつずたけふに遊びにおいて~」(ハーツたけふ・ハーツきつずたけふ)★

詳細は、裏面をご覧ください

2・3月 Hearts さばえ・たけふふれあいルーム(組合員集会室)企画ご案内

さばえふれあいルーム

さばえ西コブの会

お手軽!美味しい!お菓子作り

オープンを使わずに作るお菓子を紹介します。毎回好評な水ようかんも作ります。

- 日時 2月8日(木) 10:30~12:30
- 場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
- 講師 さばえ西コブの会
- 定員 20名
- 参加費 500円程度
- 準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル



メニュー(予定)

- ・じゃがいももち
- ・水ようかん
- ・レンジで作るおからヨーグルトケーキなど

くらしの見直し学習会

保険力をきたえる! 生命保険を基礎から学びましょう ~証券チェックと見直し方法~

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、わが家の証券を読みます。また、保険の見直しをする時のポイントを知りましょう。

- 日時 2月22日(木) 10:00~12:00
- 場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
- 講師 LPAの会
- 定員 15名
- 参加費 200円(資料代・茶菓子代)
- 準備物 生命保険証券・筆記用具・電卓
- 託児 お子さまお1人につき300円(1歳以上・要予約)



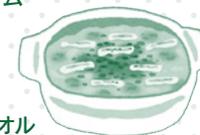
たけふふれあいルーム

ふれあいキッチン

ミニふれあいキッチン ~あったか中華風メニュー~

冷凍食品などを使って、食べごたえアップの簡単中華風メニューを紹介します。ストック食材でできて、便利です!

- 日時 2月2日(金) 10:30~12:00
- 場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
- 講師 生協スタッフ
- 定員 20名
- 参加費 300円(試食代)
- 準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル



メニュー(予定)

- ・餃子の中華風長いもグラタン
- ・厚揚げの回鍋肉
- ・食パン肉まん

産直協議会

お味噌作り&交流!

「和食 日本人の伝統的な食文化」に欠かせないお味噌。産直生産者の寺坂さんがわかりやすく、丁寧にお味噌作りを教えてくださいます。初心者の方にも大好評!麹についてのお話なども聞きながら、楽しく交流しましょう。

- 日時 2月5日(月) 10:00~12:00
- 場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
- 講師 あさひ愛農園 寺坂さん
- 定員 20名
- 参加費 1,500円 ※仕上がりは2kg程度
- 準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

参加者の声

・味噌は意外と簡単に作ることができた。普段から食べるものにもっと関心を持てると思いました。
・説明がとてもわかりやすい。準備がきちっとされていたので、スムーズに作業が進んでいました。楽しかったです!
・家族で食べるのが楽しみです。

今回仕込んだお味噌は、家の日の当たらない所に置いておくれ。

ふくいーくらしの研究所

食の安全・安心講座 「ホントに知っていますか?食品表示のこと」

身近な食品にも、実は知らないことがたくさんあります。最新の食品表示・食品添加物・遺伝子組み換え食品など、「食の安全・安心」に関する話題を小塚先生にわかりやすく解説していただきます。

- 日時 2月10日(土) 13:30~15:00
- 場所 鯖江市 文化の館 多目的ホール
- 講師 至学館大学 健康科学部 栄養科学科 教授 小塚 諭氏
- 定員 100名
- 参加費 無料
- 申込締切 2月9日(金)

ふれあいキッチン

ミニふれあいキッチン ~ハーツでお子さんといっしょにランチを楽しもう!~

お子さんといっしょにお料理をして、楽しい時間を過ごしましょう! 大人のみのご参加もOKです。

- 日時・場所 2月18日(日) ハーツたけふ ふれあいルーム
- 3月26日(月) ハーツさばえ ふれあいルーム
- いずれも10:30~13:00

- 講師 生協スタッフ
- 定員 20名 ※お申し込みが3名以下の場合は、企画中止とさせていただきます。
- 参加費 お1人300円
- 準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

たけふは日曜日開催 さばえは春休み開催

さばえもたけふも同じ内容で開催いたします。

メニュー(予定)

- ・ミニホットドック
- ・ナッツのごちそうサラダ
- ・コーンクリームチャウダー
- ・チョコバナナパイ

健康講座「寝たきりにならないための健康ウォーキング」

ふれあいルーム内で、ポールを使って、きれいな姿勢で歩くノルディックウォーキングを習います。足腰に負担が少なく、幅広い年齢の方に楽しんでいただけます。

- 日時 2月19日(月) 10:30~11:30
- 場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
- 講師 亀田 友紀さん(アウトフリッター・ガイディングインストラクター)
- 定員 20名
- 参加費 100円
- 準備物 運動のできる服装と靴・タオル・飲み物 ※ボールの貸し出し可。



お願い

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。

※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。

日付	曜日	イベント内容
3/1日	木	第2(丹南)地区委員会(ハーツさばえ) 桃の花を咲かせましょう(ハーツきつずたけふ)
2日	金	
3日	土	
4日	日	
5日	月	ふれあい講座「こころの健康について学びましょう!」(ハーツさばえ)★
6日	火	
7日	水	こころんマカロン「イヤリング作り」(ハーツたけふ)★ おやつ講座(要予約)(ハーツきつずたけふ)
8日	木	ふれあいキッチン「春のお祝いメニュー」(ハーツたけふ)★ 読み聞かせ(ハーツきつずたけふ)
9日	金	たけふ店舗委員会(ハーツたけふ)
10日	土	ファミリー運動会(要予約)(ハーツきつずたけふ)
11日	日	
12日	月	
13日	火	
14日	水	ふれあいキッチン「春休みを楽しむランチメニュー」(ハーツさばえ)★ ベビーマッサージ(要予約)(ハーツきつずたけふ)
15日	木	たんぼほ便クラブ(ハーツさばえ) 体を動かそう(ハーツきつずたけふ)
16日	金	
17日	土	
18日	日	
19日	月	福祉委員会(ハーツさばえ)
20日	火	さばえ店舗委員会(ハーツさばえ)
21日	水	
22日	木	おしゃべりカフェ(ハーツきつずたけふ)
23日	金	たけふ店舗委員会「紅茶の美味しい入れ方を習おう」(ハーツたけふ)★
24日	土	
25日	日	
26日	月	ミニふれあいキッチン「ハーツでお子さんと いっしょにランチを楽しもう!」(ハーツさばえ)★
27日	火	
28日	水	お誕生会(ハーツきつずたけふ)
29日	木	身体測定(ハーツきつずたけふ)
30日	金	
31日	土	

詳細は、裏面をご覧ください

ブログ くみかつ応援日記

くみかつ応援日記 検索

組合員活動の様子をブログで紹介中! ぜひご覧くださいね。



2・3月 Hearts さばえたけふふれあいルーム(組合員集会室)企画ご案内

さばえふれあいルーム

ふれあい講座

こころの健康について 学びましょう!

もし身近に悩んでいる人がいる時どのようにしたらよいか、どんなふうに声をかけたらよいのかなど、こころの専門家にお話していただけます。日頃お困りのことなど、疑問を解決する機会にもなると思います。また、ストレスチェックをして、あなたや周りの人たちのストレスや心の不調の気付き方も知しましょう。

日時 3月5日(月) 10:00~11:30
 場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
 講師 岡本 克己氏(臨床心理士)
 定員 20名
 参加費 100円(茶菓子代) 準備物 筆記用具
 託児 お子さまお1人につき100円(1歳以上・要予約)

子育てや介護のことでこころの不調を感じることはありませんか。

ゲートキーパー・ザ・カーちゃんズによる紙芝居もあるよ。

お子さま連れのご参加、託児のご利用OKです

ふれあいキッチン

春休みを楽しむランチメニュー

新年度の準備などで忙しい春休みのお昼ごはんに、お子さんといっしょに楽しみながら手軽に作れるメニューをご紹介します。

日時 3月14日(水) 10:00~13:00
 場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
 講師 さくら会 定員 20名
 参加費 700円程度
 準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

メニュー(予定)

- ・お花の太巻き
- ・鶏手羽元のさっぱり煮
- ・スティック春巻き
- ・アボカドサラダ
- ・りんごのフライ

ふれあいキッチン

春のお祝いメニュー

鯛を丸ごと入れて炊き込んだ鯛めしを作ってみましょう。食卓が華やかメニューをご紹介します。

日時 3月8日(木) 10:00~13:00
 場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
 講師 食育キャラバン隊
 定員 20名 参加費 800円程度
 準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

メニュー(予定)

- ・鯛めし
- ・シフォンケーキなど

たけふふれあいルーム

子育て委員会

第9回よくばりフェスタ ~ハーツきつずたけふに遊びにおいで~

ふれあいルームでは、親子で楽しむリトミックを開催します。クラフトマーケットも楽しんでください。ハーツきつずでは、簡単にできるおやつを作ります。この機会に、ハーツきつずやふれあいルームに遊びにいらしてください。

日時 2月28日(水) 10:00~12:15

場所 ハーツたけふ ふれあいルーム・ハーツきつずたけふ

★簡単おやつ作り(要予約)

時間 10:30~12:15 ※ご都合のよい時間にお越しください。
 場所 ハーツきつずたけふ 参加費 1組100円
 準備物 あればエプロン・三角巾・手拭きタオル



ハンドメイドの入園入学グッズがせいぞろい!

★リトミック(要予約)

時間 10:30~11:15
 場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
 講師 田川 典子さん 定員 20組
 対象 首がすわったお子さん~未就園児
 参加費 無料

★フリーマーケット

場所 ハーツたけふ ふれあいルーム

★スタンプラリー

スタンプを2つ集めたら、ガチャガチャのコイン1枚と交換!

こころんマカロン

イヤリング作り

お子さま連れのご参加もOKです

コットンパールを使ったシンプルなイヤリングを作ります。季節を問わないで使えますが、卒業式や入学式などにもどうぞ!

日時 3月7日(水) 10:00~12:00

場所 ハーツたけふ ふれあいルーム

講師 犬飼 久美子さん

定員 15名

参加費 600円

準備物 あればニッパー・平やつとこ・丸やつとこ

申込締切 2月25日(日) ※申し込み時に、イヤリングかピアスの希望をお伝えください。

たけふ店舗委員会

紅茶の美味しい入れ方を習おう



ワルツ(株)は、紅茶の国スリランカの紅茶ブランド「Dilmah」を取り扱っている会社です。商品のこだわりやエシカル、フレーバーティーに関するお話をしていただき、美味しい入れ方、飲み比べなども教えていただきます。

日時 3月23日(金) 10:00~12:00

場所 ハーツたけふ ふれあいルーム

講師 ワルツ株式会社 小林さん 定員 20名

参加費 100円 準備物 筆記用具

ハーツバーカリーのパンの紹介もあるよ!



※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。

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 ます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



0120-016-165

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。