



## 活動カレンダー 2/1(木) ▶ 2/28(水)

日付	曜日	イベント内容
2/1	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 幸せ節分料理 ～初心者のための、キホンの『キ』からの料理教室～」
2日	金	
3日	土	
4日	日	コープの会 お茶とお話しの会 「私の十八番～シューマイを作ろう～」
5日	月	
6日	火	コープの会 ハンドメイド「ちくちくカフェ」
7日	水	ハーツつるがオリジナル企画「プチ・お菓子作り～基礎編～」
8日	木	コープの会 ハンドメイド・敦賀店舗委員会企画 「コープ化粧品を使った基本のお手入れ&メイクアップのアドバイス」
9日	金	コープの会 健康体操「健康体操」
10日	土	
11日	日	
12日	月	
13日	火	コープの会 マミーサポート「ママヨガ」
14日	水	
15日	木	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!」
16日	金	コープの会 健康体操「健康体操」
17日	土	
18日	日	コープの会 キッチン 「親子で作る自分の取り扱い説明書 ～上手に自分のことを伝えられるようになろう～」
19日	月	コープの会 健康体操「健康体操」
20日	火	ハーツつるがオリジナル企画「プチ・お菓子作り～実践編～」
21日	水	
22日	木	第3地区産直交流会【若狭】 ～産直商品のこだわりや特徴がより実感できます!～
23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～」 コープの会 絵本であそぼ。 「多肉植物の寄せ植え講座」
24日	土	
25日	日	
26日	月	第3地区産直交流会【敦賀】 ～産直商品のこだわりや特徴がより実感できます!～
27日	火	
28日	水	

## 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 幸せ節分料理

～初心者のための、キホンの「キ」からの料理教室～

【日 時】2/1(木) 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】1/5(金) 10:00～【締 切】1/31(水)

メニュー(予定)

- 恵方巻き
- 茶碗蒸し
- 水ようかん



コープの会 ハンドメイド主催

### ちくちくカフェ

未完成のものなど持ち寄り、  
おしゃべりしながらちくちくしましょう♪

【日 時】2/6(火)

10:00～12:00

【会 場】ハーツつるが オアシス

【定 員】10名

【参加費】100円(お茶代)

【持ち物】未完成品の材料、  
裁縫道具

【締 切】2/4(日)



ハンドメイドの  
メンバーができる範囲で  
サポートします



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 2/7(水)「チョコレートケーキとトリュフ」

②実践編 2/20(火)「いちごのロールケーキ」

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】各16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】各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けております。

【締 切】①2/5(月) ②2/17(土)



コープの会 ハンドメイド・敦賀店舗委員会企画

### コープ化粧品を使った 基本のお手入れ& メイクアップのアドバイス

【日 時】2/8(木) 10:00～12:30

【会 場】ハーツつるが オアシス

【講 師】金本 典子さん  
(ビューティーアドバイザー)

【定 員】10名

【参加費】100円(お茶代)

【持ち物】タオル・バンダナ・髪留め・置き鏡・  
普段お使いのポイントメイク道具

【締 切】1/31(水)



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】2/9(金)・2/19(月) 10:00～11:00

2/16(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】2/15(木) 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、  
ひしまでまくれる服装

【受 付】1/16(火) 10:00～

【締 切】2/10(土)



※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。



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】2/13(火) 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。  
お断りする場合があります)

【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】2/5(月)

コープの会 キッチン主催

### 親子で作る 自分の取り扱い説明書 ～上手に自分のことを 伝えられるようになるう♪～

新年度に向けて、先生や友達に自分を知らってもらうためのコミュニケーションツール作りです。

【日 時】2/18(日) 13:30～15:30

【会 場】ハーツつるが オアシス

【定 員】15名(申込先着順)

【対 象】発達障がいのあるお子さまと保護者

【参加費】200円

【持ち物】筆記用具

【締 切】1/31(水)



## 第3地区産直交流会 ～産直商品のこだわりや特徴が より実感できます!～

産直生産者さんと直接お話できる機会です!  
敦賀・若狭の各会場で開催します。  
ぜひご参加ください。

### 敦賀

【日 時】2/26(月) 10:00～12:00

【会 場】ハーツつるが オアシス

### 若狭

【日 時】2/22(木) 10:00～12:00

【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室

※詳細は店頭掲示板チラシにてご確認ください。

● 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

## いざという時困らないために 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!

## 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】2/23(金) 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・茶菓子代)

【持ち物】生命保険証券、ねんきん定期便、筆記用具、電卓

【託 児】お子さまお1人につき300円(要予約・申込先着順)



## ハーツタウンわかさ

コープの会 お茶とお話しの会主催

### 私の十八番 ～シューマイを作ろう～

超!かんたん 包むコツ覚えて、あなたも十八番に。

【日 時】2/4(日) 10:00～12:00

【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室

【講 師】赤井 泰子さん

【定 員】10名

【参加費】500円

【持ち物】エプロン・三角巾・  
手拭きタオル

【締 切】申込受付中(先着順)



コープの会 絵本であそぼ。主催

### 多肉植物の 寄せ植え講座

花の少ない季節、素敵な器にかわいい多肉植物で、室内を華やかに飾りましょう!

【日 時】2/23(金) 10:00～12:00

【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室

【講 師】ランドスケープ 青池さん

【定 員】15名

【参加費】2,500円

【持ち物】作業のできる服装

【締 切】申込受付中(先着順)



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。