



活動カレンダー 2/22(木)▶3/31(土)

日付	曜日	イベント内容
2/22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「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～」
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	
3/1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 すぐできる中華の家庭料理 ～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	
5日	月	
6日	火	ハーツつるがオリジナル企画「プチ・お菓子作り～基礎編～」 コープの会 クローバー 「お菓子づくり モカバタークリームケーキとタックワース」
7日	水	
8日	木	
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	コープの会 マミーサポート「ママヨガ」
13日	火	
14日	水	
15日	木	コープの会 ハンドメイド「ちくちくカフェ」
16日	金	
17日	土	コープの会 お茶とお話しの会 「年金のはなし～老齢年金の請求について～」 第3地区(若狭)委員会 防災講演会 「くらしの中の防災 減災の知恵」
18日	日	コープの会 キッチン 「世界自閉症啓発デーに向けてブルーライトを作ろう♪」
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	
23日	金	コープの会 健康体操「健康体操」
24日	土	
25日	日	
26日	月	
27日	火	
28日	水	コープの会 商品たんけん隊「ワンコイン ヘルシーメニュー」
29日	木	
30日	金	
31日	土	

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  
すぐできる中華の家庭料理

～初心者のための、キホンの「キ」からの料理教室～

【日 時】3/1(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】受付中 【締 切】2/28(水)

メニュー(予定)

- 天津飯
- チリソース味から揚げ
- 春野菜スープ
- 杏仁豆腐

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 3/6(火)「モカクリームケーキとタックワース」

②実践編 3/20(火)「ティラミスといちごパルフェ」

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】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け付けております。

【締 切】①3/3(土) ②3/17(土)

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】3/12(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(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(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】3/2(金)

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】3/15(木)

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】3/13(火)



ハンドメイドの  
メンバーがマデできる範囲で  
サポートします

コープの会 キッチン主催

世界自閉症啓発デーに向けて  
ブルーライトを作ろう♪

4月2日は世界自閉症啓発デーです。自閉症・発達障がい  
を理解してもらうために、ブルーライトを飾りませんか?

【日 時】3/18(日) 13:00～15:00

【会 場】敦賀市福祉総合センター

「あいあいプラザ」2階つどのへや(3)

【対 象】発達障がいのあるお子さまと保護者

【定 員】15組(申込先着順)

【参加費】500円

【持ち物】筆記用具、マジック、色鉛筆、

くれよん、クーピーなど

【受 付】2/17(土) 10:00～

【締 切】3/8(木) ※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。

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



## ハーツタウンわかさ

コープの会 クローバー主催

### お菓子づくり 『モカバタークリームケーキとダックワーズ』

どちらもデモで作り方を教えていただき、試食します。

- 【日 時】3/6(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】16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】2/17(土) 10:00～



コープの会 お茶とお話しの会主催

### 年金のはなし ～老齢年金の請求について～

質問したいことをメモして参加されることをおすすめします。

- 【日 時】3/17(土) 10:00～11:00
- 【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室
- 【講 師】大隈 匡子さん  
(社会保険労務士年金マスター)
- 【定 員】15名(申込先着順)
- 【参加費】300円
- 【持ち物】筆記用具、電卓、ねんさん定期便(最新)、年金請求書(60歳以上の方のみ・緑色封筒)
- 【受 付】2/17(土) 10:00～

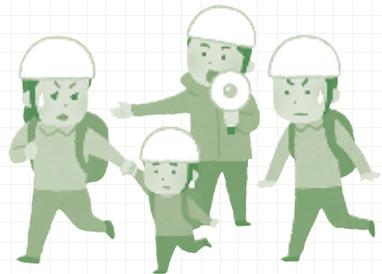


第3地区(若狭)委員会 防災講演会主催

### くらしの中の防災 減災の知恵

自分でできること、地域でできることを、具体的な事例でお話しをしていただきます。

- 【日 時】3/17(土) 13:30～15:30
- 【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室
- 【講 師】松森 和人さん(NPO法人 まちの防災研究会)
- 【対 象】組合員および一般
- 【定 員】30名(申込先着順)
- 【参加費】無料
- 【持ち物】筆記用具
- 【受 付】2/17(土) 10:00～



コープの会 商品たんけん隊主催

### ワンコインヘルシーメニュー

塩こうじの鮭のホイル焼き・大豆を使ったミネストローネ・豆腐入りドーナツを作ります。

- 【日 時】3/28(水) 10:00～12:00
- 【会 場】ハーツわかさ 組合員集会室
- 【講 師】荒木 真理子さん(コープの会メンバー)
- 【定 員】12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】2/17(土) 10:00～



#### メニュー(予定)

- 塩こうじの鮭のホイル焼き
- 大豆を使ったミネストローネ
- 豆腐入りドーナツ



## 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。



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

## 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、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)



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。