



## 活動カレンダー 5/1(火)▶5/31(木)

日付	曜日	イベント内容
5/1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	ハーツつるがオリジナル企画「プチ・お菓子作り～基礎編～」
9	水	コープの会 スパイス「クロスフラワー作り～オンリーワン 花のリースを作りましょう!～」
10	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 福井の味!ソースカツ丼」
11	金	コープの会 健康体操「健康体操」
12	土	
13	日	第3地区産直協議会「春の菜園講習会秋の野菜植付け」
14	月	
15	火	コープの会 クローバー「お菓子づくり～バナナとオレンジのタルト～」
16	水	コープの会 ハンドメイド「押し花アートで春がすみ～押し花でおもしろい春を描きましょう!～」
17	木	
18	金	コープの会 健康体操「健康体操」
19	土	
20	日	コープの会 キッチン「親子レクリエーション～ヨガと自由遊び～」
21	月	コープの会 健康体操「健康体操」
22	火	ハーツつるがオリジナル企画「プチ・お菓子作り～実践編～」
23	水	
24	木	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?～」
25	金	コープの会 マミーサポート「ママヨガ」
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	コープの会 マミーサポート「砂浜で海の宝探し!」
31	木	

## ハーツつるが

ハーツつるがオリジナル企画

### プチ・お菓子作り

お気軽にご参加ください!

少しのコツがわかるとお菓子作りが楽しくなります!!

【日 時】①**基礎編** 5/8(火)  
「オレンジのシャルロットと生キャラメル」  
②**実践編** 5/22(火)  
「バナナとオレンジのタルトとチョコパロア」  
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(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】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】①5/4(金・祝) ②5/18(金)

コープの会 スパイス主催

### クロスフラワー作り ～オンリーワン花のリースを作りましょう!～

布で作るリースです。

【日 時】5/9(水)9:30～11:00  
【会場】ハーツつるが オアシス  
【講師】遊津 久美子先生(Mum935主催)  
【定員】15名(申込先着順)  
【参加費】600円  
【締切】5/2(水)



お越しになった方から、  
布と小物を  
お選びいただけます

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 福井の味!ソースカツ丼 ～初心者のための、キホンの「キ」からの料理教室～

【日 時】5/10(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(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】5/9(水)

メニュー(予定)

- ソースカツ丼 ●みそ汁
- ポテトサラダ ●デザート

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】5/11(金)・5/18(金)13:30～14:30  
5/21(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。  
お断りする場合がございます)  
【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 ハンドメイド主催

### 押し花アートで春がすみ ～押し花でおもしろい春を描きましょう!～

てづくりのステンドグラスの額に入ると、まるで霞んだように見えますよ。

【日 時】5/16(水)10:00～12:00  
【会場】ハーツつるが オアシス  
【講師】塚岡 早苗さん  
(日本ウォーグ社 ふしぎな花倶楽部 インストラクター)  
【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】850円  
【持ち物】はさみ  
【締切】5/7(月)

花材は当日  
お選び  
いただけます



コープの会 キッチン主催

### 親子レクリエーション ～ヨガと自由遊び～

ヨガを体験して親子でリフレッシュ!

【日 時】5/20(日)13:30～15:00  
【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)  
【対象】発達障がいのあるお子さまと保護者  
【定員】15組(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(親子で)  
【持ち物】水筒、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装でお越しください。  
【締切】5/10(木)

※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

CCOP 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



0120-016-165

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



● 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

## 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】5/25(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】5/17(木)

コープの会 マミーサポート主催

### 砂浜で海の宝探し!

砂浜をおさんぼして海の宝探し!親子海遊び安全講座小冊子配布などパパママもちびっこも楽しめる海遊び教室です。

【日時】5/30(水)10:00~12:00  
【会場】松原海岸(雨天の場合:ハーツつるが オアシス)  
【集合場所】松原海岸駐車場  
【対象】2~3才の未就園児  
【定員】12組(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  
【持ち物】水筒、汗拭きタオル  
【締切】5/23(水)



## 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、むずかしくはありません。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・会場】5/24(木)10:00~11:30  
ハーツわかさ 組合員集会所

【定員】15名  
【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…

## 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「バナナとオレンジのタルト」

チョコババロアは、作り方をらせていただき試食をします。

【日時】5/15(火)10:00~12:00  
【会場】ハーツわかさ 組合員集会所  
【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】700円

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具  
【受付】5/5(土・祝)10:00~



若狭店舗委員会主催

### 県民せいきょう 創立40周年記念事業 ミニイベント

わくわく楽しいミニイベント開催!  
毎週水曜日にお買い物をしていただいた組合員さんに、楽しいうれしい企画が♪イベント内容はご来店いただいてからのお楽しみ!ご来店お待ちしております。

※開催日や時間などの詳細は、店内掲示版をご覧ください。

5月は♡♡♡♡♡です

4月はお買い上げ1,000円以上の方に「お玉でお菓子すくい」で楽しんでいただきました

## 春の菜園講習会「秋の野菜植付け」

さつま芋や里芋、秋が楽しみになる野菜の植付けをおおぎり農園の畑で、実技を交えたお話しをお聞きます。

【日時】5/13(日)9:30~13:00  
【会場】おおぎり農園(敦賀)  
【講師】樋口 正夫さん  
【定員】30名(敦賀・若狭 各15名ずつ)(申込先着順)

【参加費】1,200円  
【持ち物】作業のできる服装

【受付】5/5(土・祝)10:00~  
※詳しいお申し込みは、チラシや店内ポスターでご確認ください。



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

CCOP 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。