



活動カレンダー

5/24(木) ▶ 6/30(土)

日付	曜日	イベント内容
5/24日	木	LPAの会「知っておきたい医療保障 ～もう迷わない! 本場に必要医療保障って?～」
25日	金	
26日	土	
27日	日	
28日	月	
29日	火	
30日	水	
31日	木	
6/1日	金	コープの会 健康体操「健康体操」
2日	土	第3地区産直協議会 「レインボーファーム～田植え体験～」
3日	日	
4日	月	
5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～」
6日	水	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クッキング特別編 畑でアウトドアクッキング レインボーファームの野菜を食べよう!」
7日	木	
8日	金	コープの会 マミーサポート「ママヨガ」
9日	土	
10日	日	
11日	月	
12日	火	コープの会 クローバー「お菓子づくり～シフォンケーキ～」
13日	水	
14日	木	
15日	金	コープの会 健康体操「健康体操」 コープの会 ハンドメイド「初心者向けパン教室」
16日	土	コープの会 マミーサポート×第3地区産直協議会 「梅もぎと音楽を楽しもう♪」 LPAの会「子どものやる気を伸ばすには ～これからの時代を生き抜く力を育む子育て～」
17日	日	第3地区産直協議会「渡辺農園～梅もぎ体験～」
18日	月	
19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～」
20日	水	
21日	木	
22日	金	
23日	土	
24日	日	
25日	月	コープの会 健康体操「健康体操」
26日	火	
27日	水	コープの会 ハンドメイド「コープ化粧品を使って 夏のダメージケア&メイクアップアドバイス」 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」
28日	木	
29日	金	
30日	土	

ハーツつるが

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】6/1(金)・6/15(金) 13:30～14:30
6/25(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】各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】各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

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 6/5(火)「米粉のキャロットケーキとプリン」
②実践編 6/19(火)「エナジーバーとフルーツゼリー」
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。
お断りする場合のみご連絡いたします)

【参加費】各600円
【持ち物】①筆記用具
②1ℓの牛乳パック、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】①6/1(金) ②6/15(金)

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クッキング特別編 畑でアウトドアクッキング レインボーファームの野菜を食べよう! ～初心者のための、キボシの「キ」からの料理教室～

【日 時】6/6(水) 10:00～13:00
【会 場】つるがレインボーファーム木崎ハウス
【集合場所】ハーツつるが オアシス前(9:50出発)
【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】6/5(火)

メニュー(予定)
●丸ごとキャベツメニュー

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】6/8(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】5/31(木)

コープの会 ハンドメイド主催

初心者向けパン教室

安全・安心な食材を使ったおいしいパンを作りましょう。今回は、焼きカレーパンとクリームパンです。焼きたての味は格別!

【日 時】6/15(金) 9:30～12:30

【会 場】ハーツつるが オアシス
【講 師】三田村 百合さん
(Japan Home Baking School)
【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】600円
【持ち物】エプロン、手拭きタオル
【締 切】6/1(金)



コープの会 ハンドメイド主催

コープ化粧品を使って 夏のダメージケア& メイクアップアドバイス

夏の紫外線でダメージを受けた肌のお手入れ方法を体験しませんか?

【日 時】6/27(水) 10:00～12:00
【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(申込先着順)
【参加費】100円(お茶代)
【持ち物】タオル、ハンダナ、髪留め、置き鏡、普段お使いのポイントメイク道具
【締 切】6/20(水)



※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



ハーツつるが

コープの会 マミーサポート×第3地区産直協議会主催

梅もぎと音楽を楽しもう♪

梅もぎの後はイイサーなどの音楽、昼食は、お天気がよければ石釜で焼いたピザや産直クリスファームさんのお米を使ったおにぎりなど、お楽しみがたくさんです♪

【日時】6/16(土)9:30~15:30
 【会場】クリスファーム梅ばたけ
 【集合場所】敦賀:ハーツつるが 8:45出発
 若狭:ハーツわかさ 9:10出発

【定員】20名(敦賀10名・若狭10名、申込先着順)
 【参加費】中学生以上2,000円(梅1kg、昼食込み)
 小学生500円、未就学児無料
 【持ち物】水筒、汗拭きタオル 【締切】6/6(水)



※詳しくは、店頭チラシをご覧ください。

ハーツタウンわかさ

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、店内掲示板をご覧ください。

6月は♡♡♡♡♡です

5月はお買い上げ1,000円以上の方に「くじ引き」で楽しんでいただきました

コープの会 クローバー主催

お菓子づくり「シフォンケーキ」

プリン、作り方を教えていただき試食をします。

【日時】6/12(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】5/12(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

豆腐とアボカドのハンバーグ・スープ・マシュマロの豆乳餅を作ります。

【日時】6/27(水)10:00~12:00
 【会場】ハーツわかさ 組合員集会所
 【講師】田中 喜久恵さん(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、筆記用具
 【受付】5/12(土)10:00~

メニュー(予定)

- 豆腐とアボカドのハンバーグ
- スープ
- マシュマロの豆乳餅

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

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?医療保障を見直す時にぎ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...

くらしの見直し講演会LPA (ライフプランアドバイザー)の会

子どものやる気を伸ばすには

~これからの時代を生き抜く力を育む子育て~

AI(人工知能)やロボットなどの開発により、今は誰も予測のつかない混沌とした時代です。これからの新しい時代をたくましく生き抜く、やる気にあふれた「いのち輝く子」に育つには、いったい親は何を大切にしたらいいのでしょうか?

【日時・会場】6/16(土)
 13:30~15:00
 福井県生活学習館
 ユー・アイふくい
 3F 映像ホール



【講師】えじそんママ 代表 岩室 智子さん
 【定員】100名(申込先着順) 【参加費】無料
 【託児】お子さまお1人につき300円(要予約)
 (ユー・アイふくいチャイルドルーム)

レインボーファーム「田植之体験」

田植えで汗を流して、有機栽培の美味しいおにぎりを食べよう!

【日時】6/2(土)9:30~12:00(少雨決行)
 【会場】ふくいレインボーファームつるが農場
 【集合場所】敦賀:敦賀支所(沓見センター) 若狭:ハーツわかさ 8:40出発
 【定員】30名(敦賀15名・若狭15名、申込先着順)
 【参加費】200円(おにぎり代)
 【持ち物】お茶、タオル、着替え、軍手 ※汚れてもいい服装でご参加ください。
 【受付】5/12(土)10:00~

親子での参加大歓迎!

渡辺農園「梅もぎ体験」

送迎バスを運行します

【日時】6/17(日)9:30~12:00(少雨決行)
 【会場】渡辺農園(若狭町金山) (若狭:ハーツわかさ 8:45出発 敦賀:ハーツつるが 9:00出発)
 【定員】40名(若狭と敦賀合同、申込先着順) 【参加費】200円(親子で参加大歓迎!お子さまでも届く木の高さです)
 【持ち物】お茶、軍手、タオル 【受付】5/11(金)10:00~



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

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 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。