



活動カレンダー 7/1日▶7/31日

日付	曜日	イベント内容
7/1日	日	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 王道中華を食べよう!」
2日	月	コープの会 スパイス 「チョコっとDIY♡タイル&デコで作る額型の時計」 コープの会 健康体操「健康体操」
3日	火	
4日	水	コープの会 マミーサポート「☆七夕のつどい☆」
5日	木	
6日	金	コープの会 健康体操「健康体操」 スキルアップ講座 「うまいく会講習運営 ファシリテーションを活用する」
7日	土	コープの会 お茶とお話の会 「わたしの十八番〜かんたんおやつ三種〜」
8日	日	
9日	月	コープの会 絵本であそぼ。 「クラフトバンドで鉢カバーを作りました」
10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〜」 スキルアップ講座 「最高の笑顔で印象UP! マイナス5歳はじめます」
11日	水	
12日	木	
13日	金	コープの会 マミーサポート「ママヨガ」
14日	土	
15日	日	
16日	月	
17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〜」
18日	水	
19日	木	
20日	金	コープの会 健康体操「健康体操」
21日	土	
22日	日	
23日	月	コープの会 絵本であそぼ。 「クラフトバンドで鉢カバーを作りました」
24日	火	コープの会 マミーサポート「ジュースのひみつ 〜ジュースに入っているお砂糖を調べよう〜」 コープの会 クローバー 「夏休み子ども企画 アイシングクッキー体験」
25日	水	
26日	木	
27日	金	つるが店舗委員会「県民せいきょう創立40周年 記念事業イベント 親子お好み焼き教室」
28日	土	三方五湖店舗委員会「県民せいきょう創立40周年 記念事業イベント 大自然と遊ぼう! 大敷網体験」
29日	日	若狭店舗委員会「ハーツちびっこワイワイ夏まつり」
30日	月	
31日	火	コープの会 ハンドメイド×店舗委員会 「夏休み子どもチャレンジ企画 オリジナルデザートを作ろう! 〜フルーツカッティング講習会〜」

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 王道中華を食べよう! 〜初心者のための、キホンの「キ」からの料理教室〜

【日 時】7/1(日) 10:00~13:00
【会 場】ハーツつるが オアシス
【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】6/30(土)

- メニュー(予定)
- チャーハン
 - 点心 ●中華スープ

コープの会 スパイス主催

チョコっとDIY♡ タイル&デコで作る額型の時計

今人気のガラススタイルとデコパージュで、さわやかな時計作りにチャレンジしてみませんか?
【日 時】7/2(月) 13:00~15:00
【会 場】ハーツつるが オアシス
【定 員】12名(申込先着順)
【参加費】1,500円
【持ち物】はさみ、エプロン
【受 付】6/16(土) 10:00~
【締 切】6/25(月)



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】7/2(月) 10:00~11:00
7/6(金)・20(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】各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 マミーサポート主催

☆七夕のつどい☆

ちびっこ集まれ! 笹飾りを作って楽しく遊ぼう♪
【日 時】7/4(水) 10:00~12:00
【会 場】ハーツつるが オアシス
【対 象】2~3歳くらいのお子さまと保護者
【定 員】10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】500円(材料費含む)
【持ち物】飲み物、おしぼり(手を拭くもの)
【締 切】6/27(水)



作った笹はお持ち帰りいただけます

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 7/10(火)
「シュークリームとレモンクリームケーキ」
② 実践編 7/17(火)
「レモンケーキとフロズンヨーグルト」
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の受付となります
【締 切】各予定日の3日前まで

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】7/13(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。
お断りする場合がございます)
【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】7/5(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 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

ジュースのひみつ ~ジュースに入っている お砂糖を調べよう~

だんだん暑くなってきてジュースを飲む機会も増えてきましたね。糖度計を使って、ジュースにはどれくらいお砂糖が入っているのかを調べます。

【日 時】7/24(火) 10:00~12:00
【会 場】ハーツつるが オアシス
【講 師】食育の会
【定 員】10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】100円 【持ち物】筆記用具
【締 切】7/17(火)

夏休みの自由研究にいかがでしょう!

つるが店舗委員会主催

県民せいきょう創立40周年記念事業イベント 親子お好み焼き教室

お好み焼きについての学習会と美味しく焼くコツを教えます!

【日 時】7/27(金) 10:00~12:00
【会 場】ハーツつるが オアシス
【講 師】おたふくソース(株)様
【定 員】親子7組(1組2~3名)(申込先着順)
【参加費】200円(1組)
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
【受 付】6/23(土) 10:00~
【締 切】7/19(木)

調理実習あり



コープの会 ハンドメイド×店舗委員会主催

夏休み子どもチャレンジ企画 オリジナルデザートを作ろう! ~フルーツカッティング講習会~

【日 時】7/31(火) 10:00~12:00
【会 場】ハーツつるが オアシス
【講 師】ハーツつるが農産担当職員
【対 象】小学生(低学年のお子さまは保護者同伴でお願いします)
【定 員】20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】200円
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、フルーツナイフ(お持ちの方)
【締 切】7/24(火)

申し込み時にプリンかゼリーを選んでお伝えください



ハーツ三方五湖

三方五湖店舗委員会主催

県民せいきょう創立40周年記念事業イベント 大自然と遊ぼう! 大敷網体験

大敷網の船上体験と漁獲されたお魚の仕分け見学をしよう。

【日 時】7/28(土) 4:15~7:30(予定)
【集合場所】世久見漁港 4:15集合
【対 象】小学生以上
【定 員】20名(申込先着順)
【参加費】大人1,000円、小・中学生500円
【持ち物】雨具、飲み物
【受 付】6/23(土) 10:00~
【締 切】7/16(月・祝)



ハーツタウンわかさ

コープの会 お茶とお話しの会主催

わたしの十八番 ~かんたんおやつ三種~

特別な道具がなくても、オープンがなくても作れます!

【日 時】7/7(土) 10:00~12:00
【会 場】ハーツわかさ 組合員集会所
【講 師】赤井 泰子さん
【定 員】15名(申込先着順)
【参加費】400円
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル
【受 付】受付中

メニュー(予定)

- とうふババロア
- くるみゆべし
- ケーキサレ(塩味のケーキで食事としてもOK)

2回連続講座

コープの会 絵本であそぼ。主催

クラフトバンドで鉢カバーを作りました

【日 時】7/9(月)・23(月) いずれも10:00~12:30
【会 場】ハーツわかさ 組合員集会所
【講 師】朝倉 恵子さん(クラフトバンドエコロジー協会 認定講師)
【定 員】10名(2日間受講可能な方)(申込先着順)
【参加費】1,000円
【持ち物】はさみ、洗濯ばさみ(10個)、文鎮(お持ちの方)
【受 付】受付中 ※写真はイメージです



コープの会 クローバー主催

夏休み子ども企画 アイシングクッキー体験

【日 時】7/24(火) 10:00~12:00
【会 場】ハーツわかさ 組合員集会所
【講 師】竹内 富美子さん(JSAアイシングクッキー認定講師 Sweet deco)
【定 員】15名(申込先着順) 【参加費】500円
【受 付】7/7(土) 10:00~

若狭店舗委員会主催

夏休み! 子どもたちあつまれ~!

ハーツちびっこ ワイワイ夏まつり

お魚つり・輪投げ・サイコロなどのゲーム、スーパーボールすくいもあるよ。今年は、ジュースつみゲームも! はずれなしの美味しいお菓子をもらっちゃおう!
【日 時】7/29(日) 10:00~12:00
【会 場】ハーツわかさ 店頭・店内・組合員集会所
※詳しくは、店内のポスターやチラシをご確認ください。

組織ネットワーク支援部主催

スキルアップ講座

7/6(金) うまくいく会議運営
ファシリテーションを活用する

みんなが納得して進められるような会議運営の進行の仕方を学びます。

【会 場】ショッピングセンターレピア 2F
【講 師】大阪ボランティア協会 事務局長 永井 美佳氏

【時 間】いずれも10:00~12:30

【対 象】組合員理事、地区委員、事業委員、コープの会、総代、今後組合員活動に関わっていただける組合員、生協職員
【参加費】無料 【託 児】無料(要予約、申込先着順、1歳~未就学のお子さま)

7/10(火) 最高の笑顔で印象UP!
マイナス5歳ははじめます

口角UPエクササイズ5選 得する笑顔の第一印象。

【会 場】県民せいきょう 本部センター 会議室
【講 師】ことは理 榎谷 真澄氏
【持ち物】卓上鏡、デジカメ又はカメラ付携帯

送迎あり

交通費支給

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
FreeDial
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。