


★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

# くらナビ通信 VOL. 162

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 楽しく学ぼう！

# くらナビカレッジ

発行：2024年10月1日  
 ★各種 お申し込み・問い合わせ先：  
 公益社団法人 ふくい・くらしの研究所  
 Tel. 0776-52-0626  
 HP <http://www.kuranavi.jp>

「くらナビカレッジ」は大人の学びの場です。安全で豊かな生活を送るために役立つ「食」・「防災」・「くらし」「健康」に関する4つのテーマで開講します。会場（福井県民生協本部センター）またはオンライン（Zoom）、お好きな形式をお選びいただけます。ただし、11月7日（木）は会場での参加のみですので、ご注意ください。

**10/4 (金)** 楽しくなるお片付けのススメ  
13:30~15:00

講師：ライフプランナー  
よしだ ゆかり氏

モノを以下に減らすかを考える時代。自分らしく、快適に過ごせる空間作りのノウハウを学びましょう。

**11/7 (木)** いつもの暮らしでもしにも備える  
10:00~11:30

講師：福井県民生協ライフプランアドバイザーの会

ふだんのくらしの中で出来る、災害への備えを学びましょう。

**10/11 (金)** よい食習慣とは？  
ホントのところ  
18:30~19:40

講師：仁愛女子短期大学 生活科学学科  
教授 牧野 みゆき氏

どのような栄養素が不足しているのか、過剰摂取している栄養素はないか、食べる量や調理方法は適切か、といった点を見直してみませんか。

**12/5 (木)** 健康とストレスの深い関係  
13:30~15:00

講師：福井工業大学 スポーツ健康科学部  
学部長・主任教授 戎 利光氏

ストレスは、身体の様々な機能に影響を及ぼすことが知られています。健康を維持するには、何を意識することが重要なのでしょうか。

### 参加費無料



右のコードを読み取るか、くらナビHPからお申込みください。会場での受講を希望の方は、お電話でもお申込みいただけます。



## 男の料理 11月

### 親父にまかしとき！魚の三枚おろし！

11/16 (土) ハーツ学園 さくらルーム  
11/21 (木) ハーツ学園 さくらルーム

毎年恒例！お一人一尾、捌いていただきます。特別な道具でなくても大丈夫。丁寧にお教えます。

★講師：出倉 弘子氏

★参加費：1800円（くらナビ会員 1500円）

★10:00~13:00

エプロン・ハンドタオル・筆記用具をお持ちください。



## エシカルチャレンジ2024

「エシカル消費に関するクイズ」に答えて、福井県産品を当てよう！ご応募にはInstagramまたはXのアカウントが必要です。

『エシカルチャレンジ2024』の公式InstagramまたはXをフォローしてご応募ください。



ただいまの期間は第2回で、10月10日（木）まで。

次回の応募期間・第3回は、11月10日（日）から12月10日（火）までです。