

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

くらナビ通信 VOL. 162

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

楽しく学ぼう！

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

「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、身体のような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。