

下期企画カレンダー

★日時や内容は変更になる場合があります

1月	9(日)	G-Gクッキング・男の料理 in 敦賀 『スパイスから作る究極のカレー』	10:00～13:00	ハーツつるが
		出倉弘子の料理ライブ in 学園	14:00～16:00	ハーツ学園
	20(木)	男の料理 ○土曜コース 『冬においしい郷土料理』	10:00～12:30	ハーツ羽水
	22(土)	男の料理 ●木曜コース 『冬においしい郷土料理』	10:00～12:30	ハーツ学園
2月	5(土)	G-Gクッキング・男の料理 in 敦賀 『郷土料理 横浜編 中華パンダ★』	10:00～13:00	ハーツつるが
	13(日)	出倉弘子の料理ライブ in 学園	14:00～16:00	ハーツ学園
	17(木)	男の料理 ●木曜コース 『発酵グルメと巻き寿司』	10:00～12:30	ハーツ学園
	19(土)	鯖江市 食の安全安心講座	13:30～15:00	オンライン講座
		男の料理 ○土曜コース『発酵グルメと巻き寿司』	10:00～12:30	ハーツ羽水
		男の料理 ★特別企画 『みそ作り』	13:15～16:00頃	
3月	3(木)	G-Gクッキング・男の料理 in 敦賀 『どんぶりメニュー』	10:00～13:00	ハーツつるが
	13(日)	出倉弘子の料理ライブ in 学園	14:00～16:00	ハーツ学園
	17(木)	男の料理 ●木曜コース 『ハイカラ洋食』	10:00～12:30	ハーツ学園
	19(土)	男の料理 ○土曜コース 『ハイカラ洋食』	10:00～12:30	ハーツ羽水
4月	7(木)	G-Gクッキング・男の料理 in 敦賀 『郷土料理 中京編 味噌煮込みうどん』	10:00～13:00	ハーツつるが
	10(日)	出倉弘子の料理ライブ in 学園	14:00～16:00	ハーツ学園
	14(木)	男の料理 ●木曜コース	10:00～12:30	ハーツ学園
	16(土)	男の料理 ○土曜コース	10:00～12:30	ハーツ羽水

編集後記

本格的な冬がやってきました。冬にする運動といえば、何が思い浮かべますか？福井で子ども時代を過ごした方は「縄跳び」を挙げるのではないのでしょうか。

私の故郷では、冬季は外でサッカーや持久走をすることが多かったのですが、福井で持久走大会が春から夏の間に行われていると聞いて驚きました。福井の天気がどのようなものか知ってからでは、納得しましたが。

さて、ロープを華麗に操る難しい技や、3重跳びに成功すれば、たちまちヒーローになれるのは今も昔も変わらないようで、休み時間も黙々と練習する光景が見られるとのこと。個人的には、縄跳びは辛くて孤独な運動というイメージがあり、苦手なものの一つですが、消費カロリーはランニング以上なのだそうです。20分以上続けることが大切ということで、運動で痩せるのはやっぱり厳しい、と思ったのでした。

(Y)