

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

くらナビ通信 VOL. 134

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ふくい・くらしの研究所 第25回総会記念講演会
心もからだもスッキリ!

快適睡眠術

眠りの質を高め、充実した毎日を送るための「快適睡眠術」をテーマに講演会を開催します。

ご来場、Zoom どちらでもご聴講いただけます。

7月2日(土) 11:00~12:30
福井県民生協本部センター
(福井市開発5丁目1603番地)

またはZoomによるオンライン講座

- ★右のお申込みコードを読み取るか、くらナビHP(右上参照)からお申込みください
- ★申込み締切 6月30日(木)
- ★オンライン講座をご希望の方は、メールアドレスを必ずご記入ください



『くらナビ』で検索！

くらナビ

7月の料理教室



あなたの料理
【夏バテしないで元気も増え!】

●7/9(土)ハーツ志比口2階 しいの樹ルーム
(10代・20代の方対象)

若い世代の食生活を応援するための料理教室です。

講師:野路直美氏 参加費:500円

●鶏の悪魔焼き ラタトゥイユ パスタ冷製サラダ梅しそ風味

★10:00~12:00

男の料理
【手作りハンバーガー】

●7/16(土) ハーツ羽水 組合員集会室
●7/21(木) ハーツ学園 3Fさくらルーム

おなじみのメニューを手作りしましょう。自分好みにアレンジできるのもホームメイドならでは!

講師:出倉弘子氏 参加費:1800円(くらナビ会員は1500円)

★10:00~13:00

G-Gクッキング
【がっつり中華】

●7/2(土)ハーツつるが オアシス

暑さに負けない熱い料理、元気が出るごはんと言えば、やっぱり中華!

講師:鴛田洋美氏 参加費:1200円(くらナビ会員は1000円)

★10:00~13:00

- ①当日朝、体温を測っていただき、37度以上ある場合、また体調がすぐれないときはご参加をお取りやめ下さい
- ②いつも以上に念入り手洗い、手指の消毒、調理中のマスク着用をお願いいたします
- ③スペースを多めにとり、なるべく密集を避けて作業できるように心がけてください
- ④新型コロナウイルス感染拡大防止のために必要となる場合、行政機関に協力するため、個人情報を提供することがあります

発行:2022年6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>



心もからだもスッキリ!

快適睡眠術

睡眠はその日の疲れをとるため、アナタをゼロにすると考えられていますが、しかし、質のない睡眠は、プラスのポジティブな力を生み出すので、よく眠れるように、健康や美容、学生生活などにおい、好影響を与え、人生が楽しくなります。眠りにこだわって、より豊かに生きるための睡眠術を学びましょう。

講師 三橋 美穂氏
有限会社Sleepace(スリーピース)代表
快眠セラピスト/睡眠環境プランナー
~プロフィール~
福井県内の総合病院勤務を経て2009年に独立。これまで、1万人以上の睡眠の悩みを解決してまいり、多くの睡眠問題を解決したことで、どんな悩みがあっても解決できるという評判を聞き、現在は個人セッション、企業研修、講演活動などを行っています。また、睡眠に関する書籍や雑誌にも執筆しています。現在は、睡眠に関するセミナーや講座を開催しています。また、睡眠に関する書籍や雑誌にも執筆しています。

2022年 7月2日(土) 11:00~12:30 (開場10:30)
場所 福井県民生協同組合 本部センター
福井市開発5丁目1603番地

定員 80名 (先着順)
参加費 無料
申込必要 6月30日(木) 締切
No. 001597

申込方法
お申込みコードを読み取るか、くらナビHP (<http://www.kuranavi.jp>) からお申込みください。

お問い合わせ先
(公社)ふくい・くらしの研究所
☎ 0776-52-0626
【受付時間】平日 9:00~18:00

福井県消費生活センター メールマガジンより

エステの長期高額契約~8日間なら解約自由~

「脱毛エステの『お試し体験500円』の広告を見て、昨日エステ店に行った。体験後、12回で15万円の2年コースを勧められ、断り切れずに契約したが、解約したい。支払った頭金3千円も返金してほしい。」との相談がありました。

サービスが長期間に及ぶエステティックや美容医療、語学教室などは、実際に受けてみないと質や効果が分かりません。こうしたサービスのうち所定の期間・金額を超える契約については、クーリングオフが適用されます。

エステの場合は期間が1カ月、金額が5万円を超えていれば、契約書面を受け取った日から8日間は無条件で契約を解除できます。美顔器など抱き合わせて購入した商品があれば、一緒に解約できます。

また、8日間を過ぎても、理由を問われることなく中途解約ができます。この時に事業者が請求できる解約手数料の上限も定められています。

今回はクーリングオフの期間内だったので、事業者に書面で通知して無条件で解約できました。支払った頭金も返金されました。

《中日新聞 令和4年5月3日掲載》