

令和7年度 前期「なびあす講座」お知らせ

中華の料理人さんに教えてもらう 美味しいうち中華

申込開始
5/8

開催日 6/22(日)、7/27(日)、8/17(日)
時 間 10:00~12:00
講 師 食いしん坊
金澤 英一さん
場 所 趣味の部屋
定 員 10 人
費 用 受講料(申込み時に)900 円
材料代 1,500 円程度/1 回



❖ 金澤さんからのメッセージ

夏はやっぱり冷やし中華! 栄養バランスの摂れた料理で、暑い夏を皆さんと一緒に乗りきりましょう。

- ①タレが自慢の冷やし中華・杏仁豆腐
- ②パリッと揚げたての春巻き・きゅうりとクラゲの酢の物
- ③焼売・しょうまい・エビチリ

ゆるヨガ スローエイジング 整える 身体と心

申込開始
5/8

開催日 6/25(水)、7/30(水)、9/3(水)
時 間 10:00~11:30
講 師 ヨガインストラクター
加藤 実喜さん
場 所 コミュニティルーム
定 員 10 人
費 用 受講料(申込み時に)900 円



❖ 加藤さんからのメッセージ

ゆるヨガ講座で皆さんと身体と心を整えて、いつまでも元気で美しく過ごしましょう。

パン作りの名人さんに教えてもらう シンプルで美味しいパンの作り方

申込開始
5/13

開催日 7/1(火)、7/29(火)、9/2(火)
時 間 9:30~12:30
講 師 みけのぼん(日向)
宮下 慶子さん
場 所 趣味の部屋
定 員 10 人
費 用 受講料(申込み時に)900 円
材料代 1,000 円程度/1 回



❖ 宮下さんからのメッセージ

少しずつステップアップしながら、色々なパンにチャレンジしてみましょう!

- ①カップパン(惣菜・おやつ2種)
- ②ハムチーズロール・あんぱん・三つ編みパン
- ③ベーグル各種 or ハード系

夏に飾れる フラワーアレンジメント

申込開始
5/13

開催日 7/10(木)、9/18(木)、10/9(木)
時 間 14:00~15:30
講 師 フラワーショップひろ
飯田 桂一さん
場 所 趣味の部屋
定 員 10 人
費 用 受講料(申込み時に)900 円
材料代 2,500 円程度/1 回



❖ 飯田さんからのメッセージ

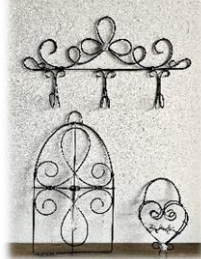
可愛らしいトピアリー、いい香りがするアロマキャンドル
自然な感じのプリザーブドフラワーのアレンジ。
世界に一つの作品を作ってみましょう!

- ①プリザーブドフラワーのトピアリー
- ②アロマキャンドル
- ③プリザーブドフラワーのアレンジメント

申込開始
6/25

はじめてのワイヤークラフト

開催日 8/7(木)、8/28(木)、10/2(木)
時 間 10:00~12:00
講 師 ハリハリワークス
木下 広美さん
場 所 趣味の部屋
定 員 10 人
費 用 受講料(申込み時に)900 円
材料代 700 円程度/1 回



❖ 木下さんからのメッセージ

ワイヤークラフトとは、ペンチニッパーを使い、曲げたりつなげたりして作ります。日常に飾れる作品も多く、お部屋のインテリアにもピッタリです。はじめてさんも楽しんでいただけるようお手伝いします。

- ①ハートのプチバスケット
- ②三つ葉のフック
- ③アーチ型のフラワーベース

申込開始
7/17

お片付け・基本のき

開催日 8/26(火)、9/9(火)、10/7(火)
時 間 10:00~11:30
講 師 haco plus
整理収納アドバイザー
住宅収納スペシャリスト
瀬戸 洋子さん
場 所 趣味の部屋
定 員 10 人
費 用 受講料(申込み時に)900 円



❖ 瀬戸さんからのメッセージ

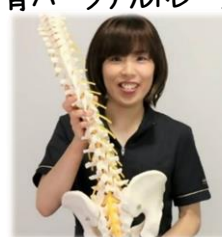
整理収納から人生を豊かにする。暮らしを整えて、自宅を癒しの場所に! モノではなく、自分が主役の生活を始めてみませんか?

- ①整理の基本のき カードワークで楽しみながら「整理」を学ぶ
- ②リビング・キッチン・防災備蓄 整理のポイントと収納の考え方
- ③ファッションアイテム整理のポイントと収納の考え方
心地よい暮らしとは? これからに向けて考えたいこと

申込開始
7/17

いきいき健康美講座 ～内外からかがやく体づくり～

開催日 9/4(木)、9/25(木)、10/16(木)
時 間 10:00~11:30
講 師 美容カイロエステ Plaisir
美容カイロプラクター・美骨パーソナルトレーナー
認定エステティシャン
宮川 真紀さん
場 所 和室
定 員 10 人
費 用 受講料(申込み時に)900 円



❖ 宮川さんからのメッセージ

健康とキレイの秘訣は骨格から!
今回の講座で、健康と美容カイロの魅力についてお伝えさせていただきますので、ぜひ楽しんで学んでください!

❖ 申し込み手続きなど詳細は、個別の募集チラシでお知らせします。必ずお受取り下さい。

募集チラシは、各講座申込み開始までに設置、周知します。

❖ 美浜町民または、美浜町に在勤の方が対象となります。なお、在勤の方の受講料は、1,800 円になります。

❖ 65 歳以上の方の受講料は、600 円になります。

❖ 「すみずみ・子育てサポート事業」(一時預かり 1 時間 350 円)をご利用いただけます。
ご希望の方は、申込み時にお知らせください。

【主催・お問合せ先】

美浜町生涯学習センターなびあす

TEL0770-32-1212

E-mail:navi-us@town.fukui-mihama.lg.jp