

# 令和7年度 後期「なびあす講座」お知らせ

申込開始  
10/8 9時

## ロープワークと 水引きアレンジからしめ縄まで

開催日 11/11(火)、11/26(水)、12/16(火)  
時間 14:00~16:00  
講師 ナカジマ看板  
仲島 富士男さん  
場所 趣味の部屋  
定員 10人  
受講料 900円  
材料代 初回に1,000円程度



✧仲島さんからのメッセージ  
普段の生活に役立ちます。結び方等を、優しく  
学べる機会ですので、繰り返し学習していきます。

申込開始  
10/8 9時

## 夜にゆっくり学ぶ 知って、淹れて、楽しい珈琲入門

開催日 11/18(火)、12/17(水)、1/14(水)  
時間 19:00~20:30  
講師 新田珈琲  
J.C.Q.A 認定コーヒーインストラクター1級  
女性最年少取得 新田 衣祥さん  
場所 趣味の部屋 定員 10人  
受講料 900円  
材料代 1,600円~3,000円(検定料を含む)/1回



✧新田さんからのメッセージ  
コーヒーの世界を一緒に広げましょう!最終回1月には、「J.C.Q.A 認定コーヒーインストラクター3級」を取得します。敦賀市の美味しいお菓子もお楽しみに。コーヒーが大好きな方も、初心者の方も、お気軽にご参加ください。

ズンバ!

## 楽しく ZUMBA! ダンスエクササイズ

開催日 11/20(木)、12/11(木)、1/15(木)  
時間 10:00~11:30  
講師 AFAA 認定インストラクター  
松矢 真由美さん  
場所 コミュニティルーム  
定員 10人  
受講料 900円



✧松矢さんからのメッセージ  
ほぐし、脳トレ、簡単なストレッチ等も入れながら  
“ゆっくり”と進めます。一緒に楽しみましょう!皆さまと  
お会い出来る日を楽しみにしています。  
「レッツ・チャレンジ・ズンバ!」

申込開始  
10/8 9時

## お料理上手さんが教えてくれる やっぱりうちご飯

開催日 11/23(日)、1/17(土)、3/22(日)  
時間 10:00~12:00 遊 Viva 美浜代表  
講師 もみじメシ秋山 かおりさん  
場所 趣味の部屋  
定員 10人  
受講料 900円  
材料代 2,000円程度/1回



①アクアパッツァ・ブロッコリーと卵のサラダ・ベーコンと  
茄子のイタリアン炒め②手羽先でサムゲタン・チコレギ  
サラダ・マグロとアボカドのユッケ風③時短ハンバーグ・  
トマトのカプレーゼ風・コールスロー  
✧秋山さんからのメッセージ  
おうちご飯は時短で美味しいが良いと思うんです。  
「え?こんな簡単にできるんだ~」という驚きを  
楽しんでください(^\_^)

申込開始  
10/8 9時

## パティシエさんに教えてもらう 基本のケーキを おうちで美味しく作るコツ

開催日 11/27(木)、1/29(木)、2/26(木)  
時間 18:00~20:30  
講師 パティスリー ウフ  
後藤 加奈さん  
場所 趣味の部屋  
定員 10人  
受講料 900円  
材料代 1,200円程度/1回



①ストライプロールケーキ  
②チョコレートタルト  
③エクレア  
✧後藤さんからのメッセージ  
お菓子作りの「基本のキ」を分かりやすくお伝えします。一緒に楽しみましょう!

申込開始  
10/8 9時

## 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 Part2

開催日 11/30(日)、1/28(水)  
時間 9:30~13:00  
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  
受講料 600円  
材料代 材料代1,000円程度/1回



カップパン(惣菜・おやつ)・ハムチーズロール・  
三つ編みパンの中から2種類。  
✧宮下さんからのメッセージ  
パンづくりにチャレンジしてみましょう!!

申込開始  
12/5 9時

## 冬を彩る フラワーアレンジメント

開催日 1/22(木)、2/25(水)  
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  
受講料 600円  
材料代 2,000~2,500円/1回



①お花でプードルなどを作るアレンジ(生花)  
②ワイヤーを使ったフラワーアレンジ(生花)  
✧飯田さんからのメッセージ  
お花をちょっと違った使い方で、アレンジしてみませんか?お花を飾って楽しみましょう!

申込開始  
12/5 9時

## 未来の自分のために、今日できることを 背骨と骨盤から 骨盤底筋を整える体操

開催日 1/27(火)、2/17(火)、3/10(火)  
時間 14:00~15:30  
講師 カイロプラクティックサロン虹  
眞田 勇樹・祥子さん  
場所 コミュニティルーム  
定員 10人  
受講料 900円



✧眞田さんからのメッセージ  
日々の生活の中で、少し体を動かすことが、将来の健康に大きな差をもたらします。この講座では、医学的な知見に基づいた安全で効果的な体操を、わかりやすく紹介していきます。一緒に楽しく、そして無理なく続けられる体操を実践していきましょう。

- ✧申し込み手続きなど詳しいことは、個別の募集チラシでお知らせします。募集チラシは、各講座申し込み開始までに設置、周知しますので、内容を必ずご確認ください。
- ✧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、町外の方(美浜町在勤)の受講料は、1,800円(シンプルで美味しいパンの作り方・フラワーアレンジメントは1,200円)になります。
- ✧65歳以上の方の受講料は、600円(シンプルで美味しいパンの作り方・フラワーアレンジメントは400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、申し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

