

R8 前期

なびあす講座

なびあす enjoy learning place

申込開始
5/12 9時

夏を楽しむ アウトドアとインドアの寄せ植え

開催日 6/2(火)、7/7(火)
時間 13:30~15:00
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 2,500円程度/1回



- ❖ 季節を感じる素敵な寄せ植えと一緒に作ってみませんか?
はじめての方でも楽しく参加できます!
- ① 玄関に飾る夏の寄せ植え
- ② 多肉植物の寄せ植え

申込開始
5/12 9時

夜のゆるヨガ 朝のゆるヨガ

開催日 ①6/2(火)、6/23(火)、7/7(火)
②9/29(火)、10/6(火)
時間 ①19:00~20:30
② 9:30~11:00
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
受講料 300円/1回



- ❖ 夜…お休み前のリラックスヨガ
一日の疲れをゆっくりほぐし、ぐっすり眠るためのやさしいヨガの時間。
- 朝…やさしいゆるヨガ
心と体をゆるめて、日常の疲れをやさしくリセットするリラックスヨガ。初心者の方でも安心してご参加いただけます。

申込開始
5/26 9時

はじめての

クラフトバッグづくり

開催日 6/18(木)、7/9(木)7/30(木)
時間 13:30~15:30
講師 武田喜美子さん
場所 趣味の部屋
定員 10人
受講料 900円
材料代 700~900円/1回



- ❖ 夢中になれる時間、はじめませんか?
はじめての方でも、丁寧にサポートしますので安心してご参加いただけます。

申込開始
5/26 9時

おばあちゃんの味、
思い出してみませんか?

おはぎと赤飯

開催日 6/21(日)
時間 9:30~12:00
講師 小堀菓舗
小堀雅己さん
場所 趣味の部屋
定員 10人
受講料 300円
材料代 1,000円



- ❖ 昔は当たり前、今はちょっと特別。
意外と簡単です。この機会に手作りしてみませんか。

申込開始
5/26 9時

お店みたい!をおうちで再現 スフレチーズケーキ

開催日 6/23(火)
時間 9:30~12:00
講師 小堀菓舗
小堀雅己さん
場所 趣味の部屋
定員 10人
受講料 300円
材料代 1,000円



- ❖ 実はちょっと難しい。
でも、だから楽しい。失敗しないコツを教えます。一緒に作ってみましょう!

申込開始
6/9 9時

気軽に楽しむ ステンシル

開催日 7/2(木)
時間 9:30~11:30
講師 越後谷幸子さん
場所 趣味の部屋
定員 10人
受講料 300円
材料代 200~600円



- ❖ ホットと一息。自分時間を満喫できるステンシル体験をしませんか!
カラーセラピー効果もあります。

申込開始
6/23 9時

旅する気分で アジアの味づくり

開催日 7/19(日)、8/30(日)
時間 9:30~11:30
講師 食いしん坊
金澤英一さん
場所 趣味の部屋
定員 10人
受講料 600円
材料代 2,000円程度/1回



- ① 小籠包とオニオン卵スープ
- ② 魚介のフォーとメンマ
- ❖ プロの技、ちょっとのぞいてみませんか?
コツを知れば、ぐっとおいしく。

申込開始
6/23 9時

知って、香って、楽しいアロマ入門

開催日 7/19(日)、7/31(金)
時間 ①14:00~15:30②9:30~11:00
講師 MIKAZUKI
立井端規さん
場所 趣味の部屋
定員 10人
受講料 300円/1回
材料代 1,000円/1回



- ① 朝と夜の切り替えロールオン
- ② アウトドアスプレーとボディケアクリーム
- ❖ ① 一日のはじめにスッキリ整える香り。一日の終わりにホット緩める香り。
- ② 夏のお出かけを心地よくサポートする爽やかな香りのスプレー(虫対策)や、毎日のセルフケアタイムに使えるアロマクリーム作り。好きな香りをお選びいただけます。

男性対象!

申込開始
9/1 9時

仕事帰りの リフレッシュ運動

開催日 9/29(火)、10/6(火)、10/16(金)
時間 19:00~20:30
講師 加藤剛さん
場所 コミュニティルーム
定員 10人
受講料 300円/1回



- ❖ むずかしい動きはありません。リズムに合わせて体を動かし、自然と運動習慣につながっていきます。運動が久しぶりの方も安心してご参加いただけます。

申込開始
9/1 9時

男の料理人が教えてくれる みんな喜ぶ 男めし

開催日 10/4(日)
時間 9:30~11:30
講師 食いしん坊
金澤英一さん
場所 趣味の部屋
定員 10人
受講料 300円
材料代 2,000円程度



- ❖ シンプルでちゃんと美味しい。
コツだけ覚えて、後は豪快に作りましょう!

❖ 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。募集チラシは、各講座申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回600円になります。❖ 65歳以上の方の受講料は、200円になります。

❖ 託児についてはご相談ください(午前の部のみ)。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 <なびあす講座>

TEL0770-32-1212 E-mail:nabi-us@town.fukui-mihama.lg.jp

