

令和5年度 明新ふれあい文化祭 講座やワークショップまだまだ募集中！

10月6日(金)しめきり！！

申込方法

下記の1～3のいずれかの方法でお申し込みください。(複数のお申し込みも可)

1. 電話・・・明新公民館までお電話ください。(☎：22-7880)
2. 申込用紙・・・裏面の申込用紙に必要事項を記入し、用紙を明新公民館までお持ちください。
3. QRコード・・・右記のQRコードを読み取り、お申し込みフォームよりお申し込みください。



① 笑って免疫力up! 落語はいかが？

落語家・瓢屋萬月(ひさごやまんげつ)さんの落語です。萬月さんの話芸や落語の物語の世界に、あなたもきっと引き込まれてしまうことでしょう。笑うことは体の免疫力UPにもつながります。ぜひご参加ください！

日時：10月28日(土) 10:30～11:30

場所：明新公民館 1F 研修室

定員：50名



② 健康講座 ～サスティナ血管。 あなたの血管大丈夫？～

血管外科を専門とする野田征宏先生の健康講座です。野田先生は越前市の中村病院に勤務しており、静脈瘤や透析に使う血管をつくる手術を数多くしています。身近だけど、なかなか考えることのない血管について学びませんか？

日時：10月28日(土) 13:00～14:00

場所：明新公民館 1F 研修室

定員：50名



⑩ 森の恵みでクラフト体験

にじいろずっくの遠藤典子先生と一緒にドングリなどの木の実や葉っぱ、枝、ツルを使って「リース」や「キーホルダー」などを作ります。開催時間内にいらしてください。

日時：10月29日(日) 10:00～12:00

(所要時間：30分～1時間程度)

場所：明新公民館 2F 研修室

対象：未就学児～

定員：40名



④ 暮らし薬膳※で こころとからだを整えよう

講師はJREC薬膳プランナー西畑幸子先生です。お好み焼きとコーディアルシロップ(果実エキスやハーブなどから作る甘い飲料)をつくります。コーディアルシロップはお持ち帰りしていただけるので、ご自宅でも楽しむことができます。親子やお友達などペアでもご参加いただけます。

場所：明新公民館 調理室

日時：10月28日(土) 11:30～13:30

参加費：大人500円、小学生200円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

定員：18名



※暮らし薬膳とは・・・

特別な食材を使わず、スーパーで売っているものや自宅にあるいつもの食材で手軽にできる薬膳のことです。

⑥ カラーキャンドル作り あなたのこころの色は？

あとリエ咲彩(さくいろ)の野村佳江先生のワークショップです。好きな2色でカラーキャンドルを作った後、選んだ色の意味を知って今の心の状態を知ることにつながります。静かに、自分の心と向き合ってみませんか？(キャンドル作りだけでも構いません。)

日時：10月28日(土) 13:00～14:30

場所：明新公民館 2F 研修室

定員：10名ほど



⑪ ソーラーライト作り

環境ふくい推進協議会の鈴木早苗先生をお招きし地球温暖化についてみんなで学んだ後、牛乳パックを使ってソーラーパネルのついたライトを作ります。

日時：10月29日(日) 14:00～15:30

場所：明新公民館 2F 研修室

対象：小学生～(低学年は大人と一緒に参加が望ましい)

定員：20名



③ 太極拳ってどうなの？ ～入門編～

ゆっくりとした動きは腰や膝に負担をかけません。入門編(30分程度)なのでお気軽に試してみませんか？

日時：10月28日(土)

14:15～14:45

場所：明新公民館 1F 研修室

⑤ 普段着でどうぞ。 ゆるヨガでリフレッシュ

和室でしますので、ヨガマットは要りません。服装も普段着でお気軽にどうぞ。

日時：10月28日(土)

14:00～14:30

場所：明新公民館 2F 和室

主催：明新まちづくり委員会・明新公民館

令和5年度 明新ふれあい文化祭 講座・ワークショップのお申込みについて

1. 申込方法

下記の1～3のいずれかの方法でお申し込みください。（複数のお申込みも可）

- 1. 電話 … 明新公民館までお電話ください。（☎：2 2－7 8 8 0）
- 2. 申込用紙 … 下記のお申込用紙に必要事項を記入し、用紙を明新公民館までお持ちください。
- 3. QRコード… 右記のQRコードを読み取り、お申込みフォームよりお申し込みください。



2. 留意事項

- ※ 事前申込者が多数の場合は抽選とさせていただきます。
- ※ 参加者が未就学児の場合は、年齢を記載ください。小学生は小学校名と学年を記載ください。（④、⑩、⑪）
- ※ 開始時間や終了時間は多少前後する場合があります。
- ※ 申込み締め切りは10月6日（金）です。⑧は9月20日（水）締め切りとします。

3. 申込用紙（マークの見方 ♡・・・事前予約受付、当日参加OK（先着順） ♠・・・当日見学、参加OK ♣・・・発表グループや参加者募集！！ ♦・・・事前予約のみ

1 日 目 1 0 月 2 8 日（土）								
	時間	講座・ワークショップ		詳細	名前	未就学児（年齢）小学生（校名・学年）	電話番号	お住まいの地域に○
①	10：30～11：30	笑って免疫力up！ 落語はいかが？	♡	明新地区にお住まいの噺家、瓢家萬月さんによる落語高座です。笑うことは体の免疫力アップにもつながります。				灯明寺・新田塚 二の宮・舟橋新・その他
②	13：00～14：00	健康講座 ～サスティな血管。 あなたの血管大丈夫？～	♡	明新地区にお住まいの血管外科医野田征宏先生のお話です。楽しくあなたの血管について学びませんか？！				
③	14：15～14：45	太極拳ってどうなの？ （入門編）	♡	明新公民館で活動している自主グループによる入門編です。ゆっくりとした動きは体に負担の少ない有酸素運動です。				
④	11：30～13：30	くらし薬膳でこことからだを 整えよう	♦	くらし薬膳を推奨しているジャスミン代表の西畑幸子先生との調理実習でお好み焼きとコーディアルを作ります。親子での参加もできます。 参加費：大人：500円、小学生200円（持ち物：エプロン,三角巾,マスク）				
⑤	14：00～14：30	普段着でどうぞ。 ゆるヨガでリフレッシュ	♡	明新公民館で活動している自主グループによる入門編です。和室でしますのでヨガマットは不要です。お気軽にご参加ください。				
⑥	13：00～14：30	カラーキャンドル作り。 あなたのこころの色は？	♦	あとリエ咲彩の野村佳江先生による講座です。カラーキャンドルを作って心の状態のカラー診断をします。癒しの時間はいかがですか？				

2 日 目 1 0 月 2 9 日（日）								
	時間	講座・ワークショップ		詳細	名前	未就園児（年齢）小学生（校名・学年）	電話番号	お住まいの地域に○
⑦	10：15～10：30	みんなで躍ろう！ 新幹線開業ウェルカムダンス	♡	オープニングでみんなで踊ってもらえる人を募集します。年齢・性別は問いません。みんなで一緒に楽しく踊りましょう！	詳細・お申込みについては、別紙のチラシをご覧ください。			
⑧	13：00～	発表	♠	明新地区で活動されている個人・団体の方で活動の発表をしていただける方はグループ名と代表者名を記載ください。発表時間等をご相談ください。ㄉ切：9/20（水）				灯明寺・新田塚 二の宮・舟橋新・その他
⑨	11：00～14：30	一箱古本市 ～小さな小さな本屋さんたち～	♣ ♠	一日だけの小さな古本屋さんを開店しませんか？詳細はQRコードを読み取り、内容を確認後お申し込みください。→10／6締め切りにしました！				
⑩	10：00～12：00	森の恵みでクラフト体験	♡	にじいろずっくの遠藤典子先生と一緒にドングリなどの木の実や葉っぱ、枝やツルを使って「リース」や「キーホルダー」などのステキな作品を作ります。開催時間内にいらしてください。（所要時間：30分～1時間程） ※対象：未就学児～				
⑪	14：00～15：30	ソーラーライト作り	♦	環境ふくい推進協議会の鈴木早苗先生と一緒にソーラーパネルのついたライトを作ります。災害のときにも使用できます。 ※対象：小学生～（低学年は大人と一緒に参加が望ましい）				