遠賀

⑪ 幸せを呼ぶ！クリスマススワッグ作り

物づくり

ドイツのクリスマスに欠かせない「スワッグ」を、一から作りませんか？個性が光るオリジナルの組み合わせで、サンタも驚くかも!?

日程 11月23日（木・祝）
10：00～12：00【雨天決行】

料金 大人 1,000 円、子ども（小学生）500 円

定員 20 名（最少催行人数 5 名）

集合場所
遠賀コミュニティーセンター（遠賀町広渡 23-6）

★持参する物／エプロン、はさみ（あれば花ばさみ）
★主催者／シンコースポーツ九州

お申し込み先 シンコースポーツ九州（受付時間／ 11:00～17:00　平日のみ受付）
TEL.093-293-6525　FAX.093-293-7057

芦屋

⑫ 自分だけの印を作ろう！本格的な錫製の古印づくり

物づくり

印章の原型といわれる“古印”にならって、好きな文字を削り、溶けたスズを流し込むオリジナルの印章づくり！年齢問わず人気です。

日程 11月25日（土）①10：30～11：30 ②13：30～14：30【雨天決行】

料金 大人 2,000 円、子ども（小学生）1,500 円　**定員** 各回 8 名

集合場所 芦屋釜の里（交流館）（芦屋町大字山鹿 1558-3）

★持参する物／動きやすく汚れてもいい服装　★主催者／八木鋳金

お申し込み先 芦屋釜の里
（受付時間／ 9:00～17:00　定休日／月曜）
TEL.093-223-5881

中間

⑬ おぉ～!!プロレベルの仕上がり!? 本場仕込みのクリスマスリースづくり

物づくり

フローリストの匠が教える本格ナチュラル・クリスマスリース。簡単に素敵な作品が仕上がりますよ！ヒムロ杉使用で長く楽しめます。

日程 12月7日（木）①14：00～16：00 ②19：00～21：00【雨天決行】

料金 2,500円

定員 各回 8 名 ※大人限定

集合場所 ささきフローリスト（中間市通谷 6-5-1）

★持参する物／筆記用具　★主催者／ささきフローリスト

お申し込み先 ささきフローリスト（受付時間／ 9:00～19:00　定休日／火曜）
TEL.093-245-1333（FAX 同じ）

芦屋

⑭ 寒冷紗で作る自分だけのお花 お正月飾りを手作りしよう

物づくり

寒冷紗という布を使う、楽しいお正月飾りづくりです。小物をあしらうなど、思い思いのデザインで作れます。

日程 11月の期間中常時 ※下記の時間帯で希望日をご予約ください。
①10：00～12：00 ②13：00～15：00【雨天決行】

料金 2,000円（3,000円相当の作品を特別価格で）

定員 各回 4 名 ※小学 5 年生以上限定

集合場所 創花フレール・クレール教室「花まり」（芦屋町緑ヶ丘 1-1-101）

★持参する物／なし
★主催者／創花フレール・クレール教室「花まり」

お申し込み先 花まり（受付時間／ 10:00～18:00　定休日／不定休）
TEL.093-222-2630

岡垣

⑮ 健康のための スタンドアップパドルボード教室

運動しよう

楽しく海上散歩をしながら、体幹バランスや筋力が向上！健康促進の効果抜群なスタンドアップパドルボードを体験して、海で気持ちのいい汗を流そう。

日程 9月23日（土・祝）①10：00～12：00 ②13：00～15：00
9月24日（日）③10：00～12：00 ④13：00～15：00
【少雨決行】※開始時間15分前に集合 ※団体や日程が合わない方は別途対応も可能

料金 3,000 円　**定員** 各回 5 名 ※中学生以上限定

集合場所 岡垣町観光ステーション北斗七星（岡垣町大字原 670-34）

★持参する物／水着、トランクス、ラッシュガード等　★主催者／ RUN' A WAVE

お申し込み先 RUN' A WAVE
FAX.093-283-0260

芦屋

⑯ みんなで朝活！光と風に出逢うまち あしやdeポールウォーキング

運動しよう

芦屋の海で爽やかな朝の風を感じながら、心身が喜ぶ日本生まれのエクササイズを楽しみます。歩いた後に、嬉しいコーヒータイム付きです。

日程 9月30日（土）9：00～11：00【雨天決行】

料金 大人 2,000 円、子ども（小～中学生）1,000 円（ポール・コーヒー含む）

定員 10 名（最少催行人数 2 名）

集合場所 夏井ヶ浜はまゆう公園（芦屋町大字山鹿796）

★持参する物／タオル、運動靴、飲み物、帽子、動きやすい服装、雨天時は雨具
※ポールはこちらで準備します。
★主催者／インターナショナルカルチャーセンター ユメパレス

お申し込み先 ユメパレス（受付時間／ 9:00～17:00　平日のみ受付）
TEL.080-5429-8240

プログラムのアイコンについて

- 食（たいけん）：食をテーマにしたプログラム
- 歴史（ナビ）：歴史をテーマにしたプログラム
- 運動（しよう）：運動をテーマにしたプログラム
- 物づくり：物づくりをテーマにしたプログラム
- その他：その他の個性的なプログラム

水巻

⑰ 心と身体の健康体験 コスモス畑でリラックス！

運動しよう

コスモスが咲き乱れる遠賀川の河川敷で、「外ヨガ」「外太極拳」体験はいかが？体験後、コスモスカフェでティータイムも楽しめます。

日程 ①10月12日（木）②10月13日（金）
③10月14日（土）
各日 10：00～12：00【雨天中止】

料金 1,000 円　**定員** 各回10名（最少催行人数5名）※大人限定

集合場所 みどりんぱぁーく正面入口（水巻町猪熊 1-500-1）

★持参する物／動きやすい服装、タオル、水筒　★主催者／水巻ゆう・あい倶楽部

お申し込み先 水巻ゆう・あい倶楽部（受付時間／ 9:00 ～ 17:00　平日のみ受付）
TEL.093-701-7741（FAX 同じ）

遠賀

⑱ あなたは朝派？夜派？ リラックス効果抜群のヨガ教室

運動しよう

朝はアロマの香りの中で、夜は星空の下でヨガを体験しませんか。朝の運動や、お仕事終わりのリラックスとして効果的なヨガ教室です。

日程 ①10月23日（月）19：00～21：00
②10月26日（木）10：00～12：00

料金 1,000 円　**定員** 各回15名（最少催行人数 5 名）※大人限定

集合場所 遠賀コミュニティーセンター（遠賀町広渡 23-6）

★持参する物／動きやすい服装、タオル、飲み物　★主催者／シンコースポーツ九州

お申し込み先 シンコースポーツ九州（受付時間／ 11:00～17:00　平日のみ受付）
TEL.093-293-6525　FAX.093-293-7057

中間

⑲ 早田ひなちゃんが通う卓球場で ラリーを続ける！卓球教室

運動しよう

フォアハンドやバックハンド、回転、スマッシュなどの卓球の基礎を分かりやすく伝授！経験を問わず思い切り卓球を楽しめます。

日程 10月28日（土）
9：45～12：15【雨天決行】

料金 2,000円

定員 12 名（最少催行人数 6 名）
※小学 4 年生以上限定
※ペアを作ります。

集合場所 フロム石田卓球場
（中間市大字垣生 1274-1）

★持参する物／運動しやすい洋服（ジャージ等）、室内用の運動靴、ラケット（あれば）
★主催者／フロム石田卓球場

お申し込み先 フロム石田卓球場
メール：from.ishida@gmail.com　FAX.093-244-2614

中間

⑳ 輝く栄光は誰の手に!? ビギナーズボウリング大会

運動しよう

自信のない方も、ハンディキャップありで安心のボウリング大会！優勝とブービー賞は賞品もゲットできますよ。優勝目指して頑張りましょう！

日程 10月28日（土）10：30～12：30【雨天決行】

料金 1,000円（2ゲーム＋貸靴）

定員 80名（最少催行人数10名）※4 歳以上限定

集合場所 スポルトなかま（中間市上蓮花寺 2-1-1 ショッパーズモールなかま西館 2 階）

★持参する物／動きやすい服装　★主催者／スポルトなかま

お申し込み先 スポルトなかま（受付時間 10:00 ～ 23:00　定休日／なし）
TEL.093-243-6330　FAX.093-243-6331

芦屋

㉑ ボビナムってなんだ!? ベトナム生まれの総合武術を体験！

運動しよう

美容・健康・護身に役立つ武道“ボビナム”を、芦屋町出身のプロレスラー“マスターフゴ”が直接指導！女性にもおすすめです。

日程 11月3日（金・祝）
14：00～16：00【雨天決行】

料金 大人 1,000 円、中学生以下 500 円　**定員** 20名

集合場所 ユメパレス（芦屋町正門町 7-16）

★持参する物／タオル、飲み物、運動できる服装
★主催者／インターナショナルカルチャーセンター　ユメパレス

お申し込み先 ユメパレス（受付時間／ 9:00～18:00　定休日／なし）
TEL.070-5276-3590

遠賀

㉒ フラで贅沢癒されタイム♪ オトナのやさしいフラ教室

運動しよう

清々しい空気の中で、心の言葉を感じませんか？懐かしいハワイアンミュージックとともに、ココロもカラダもほっとするひと時を過ごしましょう。

日程 11月6日（月）10：00～12：00【雨天決行】

料金 1,000円（ティータイムとレイのプレゼント含む）

定員 15名（最少催行人数 5 名）※大人・女性限定

集合場所 遠賀コミュニティーセンター（遠賀町広渡 23-6）

★持参する物／動きやすい服装（あればスカート）、タオル、飲み物
★主催者／シンコースポーツ九州

お申し込み先 シンコースポーツ九州（受付時間／ 11:00～17:00　平日のみ受付）
TEL.093-293-6525　FAX.093-293-7057