

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、**換気をしながらの開催**になります。
マスクの着用をして、調節ができる服装でお越しください。



おしゃれ
リース
レッスン



体質に
合ったお茶を
1つプレゼント

治療力を高める
漢方生活

水引で
つくって飾る
クリスマスツリー



水引で
つくって飾る
干支・うさぎ



コゲニサイズ教室
脳のアンチエイジング運動

そぴあ スポット講座

2022 Winter

癒される！
でんで



お正月を彩る
ミニ門松作り



踏んで動いて
体ポカポカ

ひょっとこ
モビール作り



【2023年 新春】
自分で作る
オリジナルしめ飾り



干支の額切絵
2023



2023年はスッキリ暮らす！
収納のプロが教える片付け術

親子で
参加OK
(2名まで)

切って貼って
作ろう！
2023年
コラージュ
カレンダー



申込期間 [窓口受付時間 8:30 ~ 17:00 / 月曜定休日]

10月8日(土)~11月6日(日)

申込方法

- ① そぴあしんぐう窓口にてお申込み
- ② お電話にてお申込み ※FAX・メール不可

※各講座とも先着順です。定員に達し次第、締切ります。

受講料について

ご予約後、1週間以内にそぴあしんぐうにご来館の上、
窓口にて受講料等のご入金をお願いいたします。

※ご入金後の受講料は返金できません。

※各講座5名以上の受講申し込みがない場合は開講中止となります。ご了承ください。
 (開講中止の場合のみ、ご入金いただいた方には返金いたします。)

申込初日
のご注意

初日のみ、窓口9:00から、電話10:00から
受け付けます。お申込みは、ご本人様とご家族
様に限らせて頂きます。ご友人等による代理
申込はご遠慮ください。

受講上のご注意

お子様連れ受講NG(親子参加可能講座を除く)

- ◎受講中は安全に十分留意してください。受講中、本人の不注意や健康障害などにより万一事故が生じた場合、事務局は一切責任を負いかねます。
- ◎お子様連れの受講はご遠慮ください。
- ◎受講中、事務局スタッフが記録や広報目的のため撮影をさせていただきます。ご了承ください。

主催／公益財団法人新宮町文化振興財団



新宮コミュニティセンター

そぴあしんぐう
sopia shingu

TEL 092-962-5555

〒811-0124 福岡県糟屋郡新宮町新宮東 4-1-1

facebook @sopiashingu

Instagram @sopia_shingu

受付時間
8:30~17:00 ※月曜日を除く

HP <https://sbsz.or.jp>

新宮町文化振興財団 検索



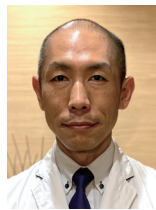
治療力を高める 漢方生活

体質に
合ったお茶を
1つプレゼント

1 11月22日(火) 10:00~11:30

漢方みず堂 伏見 浩幸

取締役/漢方専門相談員/薬剤師/健康運動実践指導者



治療力がしっかり発揮できていれば、病気にかかりにくく、また治りやすいもの。不眠やめまい、関節痛など体の不調が慢性的に数年続く、西洋薬をなかなか減らせない、という方は治療力自体の低下が原因となっていることが少なくありません。今回は、治療力を高めるための方法や漢方の紹介を通じて、皆様の健康づくりをお手伝いできればと思います。参加者の皆様には個別相談(先着4名)もおこないます。

無料相談 ①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30

◎場 所/研修室① ◎受講料/1,000円
◎定 員/20名 ◎持参物/筆記具

2023年はスッキリ暮らす！ 収納のプロが教える片付け術

2 11月24日(木) 10:30~12:00

お片づけのRISOLA 米倉 薫

整理収納アドバイザー



お部屋を整えて新年を迎えたい。だけど大掃除だけでは何故かスッキリしない…。大掃除の前にやるべき片付け術を学び、2023年はスッキリ暮らせるおうちになるよう整えていきましょう。

◎場 所/研修室① ◎受講料/500円
◎定 員/30名 ◎持参物/メモ・筆記用具
◎@kataduke_risola

コグニサイズ教室 脳のアンチエイジング運動

(開催日当日に)
60歳以上
の方限定

3 11月29日(火) 10:30~12:00

株式会社イトマンスポーツスクール 延 英則

コグニサイズ指導員



頭と体を同時に使う運動で「認知機能改善」のプログラムです。出来ないから面白い!出来たら楽しい!気づけば体が軽くなってる!笑って楽しい運動で、若返りながら気持ちいい汗をかきましょう!※講演後、多目的ホールへ移動して軽い運動を行います。

◎場 所/研修室③ ◎受講料/500円
◎定 員/25名
◎持参物/室内シューズ・水筒・タオル
https://www.itoman-s.com/

踏んで動いて体ポカポカ

4 11月30日(水) 10:30~12:00

梅谷 恵美

メディカルヨガインストラクター・若石健康法認定プロ



踏み板で足裏をほぐし、メディカルヨガで呼吸を整え、体の中からポカポカしましょう。妊娠中の方、足に怪我をしている方は参加出来ません。踏み板はお持ち帰り頂けます。※ヨガマットは必要ありません。

◎@yoga_ashimomi_emi

◎場 所/和室① ◎受講料/1,000円
◎定 員/15名
◎持参物/フェイスタオル・飲み物(お水など)

水引でつくって飾る クリスマスツリー

5 12月3日(土) 10:00~12:00

おがたまりこ

うるしと水引「まりこと、てしごと。」作家



水引で立体的なクリスマスツリーを作ります。三つ編みをして作りますので、ぜひ三つ編みの練習をしてお越しください。

◎場 所/創作室 ◎受講料/1,200円
◎定 員/12名 ◎持参物/小さめのはさみ
◎@maricototeshigoto

水引でつくって飾る 干支・うさぎ

6 12月3日(土) 14:00~15:30

おがたまりこ

うるしと水引「まりこと、てしごと。」作家



水引で2023年の干支・うさぎを作ります。小さな額に入れますので、そのまま飾れます。基本の結び方を組み合わせた応用ですが、はじめての方も大丈夫です。

◎場 所/創作室 ◎受講料/1,200円
◎定 員/12名 ◎持参物/小さめのはさみ
◎@maricototeshigoto

おしゃれリースレッスン

7 12月4日(日) 13:00~14:00

野田 遵平

国家フラワー装飾技能士



クリスマスに向けて今回はブルー系のドライフラワーやブリザードフラワーを使ってモダンなリースを製作いたします。是非皆さん一緒に素敵なリースを作りましょう。

◎場 所/創作室 ◎受講料/2,000円
◎定 員/20名 ◎持参物/持ち帰り用袋
◎@floristjunka

ひよっとこモバイル作り

8 12月10日(土) 10:00~12:00

よいしいくえ

モバイル作家



色紙を使ってひよっとこの顔のモバイルを作ります。※細かい作業がある為、眼鏡が必要な方はお忘れなきようお願いいたします。

◎場 所/研修室① ◎受講料/1,500円
◎定 員/10名
◎持参物/使い慣れているはさみ(あれば)
◎@ikueyoshi

切って貼って作ろう！ 2023年コラージュカレンダー

親子で
参加OK
(2名まで)

9 12月11日(日) ①10:00~12:00
②13:30~15:30

ババリョウコ

はこつくり/グラフィックデザイナー



いろんな紙をコラージュして 2023年のカレンダーを作ります。包装専門店 REGARO PAPIRO のかわいい端紙もたくさん準備します!はさみとのりが使えれば、小さなお子様から大人まで楽しい紙時間となりますよ!

◎場 所/研修室① ◎受講料/1,500円
◎定 員/各10組 ◎持参物/使い慣れたはさみ
◎@babariyoko_work (なくても大丈夫です)

干支の額切絵 2023

10 12月17日(土) 13:30~16:00

Kirie mihoko

切絵作家



来年の干支であります、うさぎが軽やかに跳ね飛ぶ様に前へ、明日へと進むような元気の出る切り絵を、花札風にして頂きたいです。

◎場 所/創作室 ◎受講料/1,500円
◎定 員/15名 ◎持参物/メガネ(必要な方)
◎@Kirie_choki_mihoko

お正月を彩るミニ門松作り

11 12月27日(火) 10:30~11:30

石川 可津子

石川ばら園



手作りのミニ門松でお正月を華やかに迎えませんか?

◎場 所/創作室 ◎受講料/2,000円
◎定 員/25名
◎持参物/花きりハサミ/持ち帰り用袋

[2023年 新春] 自分で作るオリジナルしめ飾り

12 12月27日(火) 13:30~14:30

玉山 麻子

フローリスト



しめ飾りのベースにドライフラワーになる葉物や実、リボンで装飾していきます。自分で作るオリジナルしめ飾りで新年を迎えませんか?

◎場 所/創作室 ◎受講料/1,500円
◎定 員/20名
◎@abutique1210