

学んで、癒される

水引でつくって飾る
干支【へび】

松竹梅を使った
オシャレ門松作り

そぴあ スポーツ 講座

2024
WINTER

美味しい日本茶の淹れ方
～冬のお茶の楽しみ方～

蒸し大豆で仕込む
自家製味噌作り講座

そぴあ Museum シリーズ

りんごは
冬が旬!

アロマでホッコリ・
椅子ヨガでスッキリ

冬の名画に親しむ

【2025年 新春】自分で作る
オリジナルしめ飾り

そぴあ SDGs 講座
ダーニングの手芸技法を
学んで大切な衣類を
可愛くリペア

くるくるりんごの
モビール作り

「干支の額切絵」

申込期間 [窓口受付時間 8:30 ～ 17:00 / 月曜定休日]

9月29日(日)～10月27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。

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

- ◎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。
 - ◎「見学・付き添い」でのご入室はできません
- ※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。)

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

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

新宮町文化振興財団 検索

受付時間
8:30～17:00 ※月曜日を除く



学んで、癒される

そぴあスポット講座

2024 WINTER

1

くるくるりんごの モバイル作り

りんごは
冬が旬!

11/16(土) 10:00~12:00

色紙を使って、くるくるとまわるりんご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さいをお願いします。

◎場 所／研修室③ ◎定 員／10名
◎受講料／1,500円 ◎持参物／使い慣れているはさみ(あれば)

よしいいくえ
モバイル作家

@ikueyoshii



2

そぴあ Museum シリーズ

冬の名画に親しむ

11/24(日) 10:00~12:00

今回は冬の名画について解説していきます。プリューゲル、ゴーギャン、シスレーといった著名な画家の作品や生い立ちを知ることで、意外な発見や驚きが得られるのではないのでしょうか。そろそろ冬の足跡が聞こえて来ました。絵画を通して冬を先取りしてみましよう。

◎場 所／研修室③ ◎定 員／30名
◎受講料／1,000円



木森 圭一郎
九州産業大学造形短期大学部
特任講師

3

水引でつくって飾る、 干支【へび】

11/30(土) 14:00~15:30

水引で2025年の干支【へび】を作ります。小さな額に入れますので、そのまま飾れます。基本的な結び方を組み合わせているので、初心者の方向けです。

◎場 所／創作室 ◎持参物／小さいハサミ
◎受講料／1,500円
◎定 員／12名



おがた まりこ

うろしと水引
「まりこ、てしごと。」作家

@maricototeshigoto

4

アロマでホッカリ・ 椅子ヨガでスッキリ

12/3(火) 10:30~11:30

関節に負担をかけずイスを使ってヨガ(ストレッチ)をします。アロマの香りの中で呼吸も深まり、体の中から温まって免疫力も高まります。膝や肩など不安がある方もフォローしますので安心してご参加ください。デスクワークの方にもオススメです。

◎場 所／多目的ホール ◎持参物／ヨガマット・
◎受講料／1,000円 タオル・水筒
◎定 員／15名



梅谷 恵美
メディカルヨガインストラクター

5

美味しい日本茶の淹れ方 ～冬のお茶の楽しみ方～

12/4(水) 10:30~12:00

知っているようで意外と知らない日本茶の美味しい淹れ方。シチュエーションや気分によって淹れ方を変えれば楽しみ方も変わります。冬に楽しめるほうじ茶の話もいたします。 ※美味しいお茶菓子付き

◎場 所／研修室① ◎定 員／20名
◎受講料／1,500円



田代 亮平

繭-on- 日本茶専門店
日本茶インストラクター

@on.japanesetea

6

そぴあ SDGs 講座

ダーニングの手芸技法を学んで 大切な衣類を可愛くリペア

12/13(金) 13:00~15:00

ダーニングとはヨーロッパに伝わる伝統的な衣服の補修をする針仕事です。穴が開いたり擦り切れたりした靴下や衣類の箇所に、刺繍のように可愛くお直しすることができます。当日は練習に使ってよい穴の空いた靴下をお持ちください。穴や擦り切れた箇所がある靴下がない場合は、穴がなくても大丈夫です。極厚・極薄・レース素材などのお持ち込みはご遠慮ください。穴の状態によっては時間内に仕上がらない場合もあります。予めご了承ください。

◎場 所／研修室① ◎持参物／穴が開いたり
◎受講料／1,000円 擦り切れたりした靴下
◎定 員／10名 (あれば)



北島 綾子
C.A.Dimple 塾
ソーイング&手芸講師
@ayakokitazima_2006

7

「干支の額切絵」

12/14(土) 13:30~16:00

来年の干支であります「巳」は、草木の成長が極限に達して次の生命がつくられ始める時期だそうです。脱皮し、さらに成長する年となりますように一緒に干支の切り絵をつくりませんか?

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



Kirie mihoko

切絵作家

@Kirie_choki_mihoko

8

蒸し大豆で仕込む 自家製味噌作り講座

12/21(土) 10:30~12:30

美味しくて、美容・健康効果のある良いことづくめの手前味噌を作りましょう。無農薬蒸し大豆を使って約1キロの味噌を仕込みます。旨味が凝縮された絶品味噌が出来上がります。一緒に手作りを楽しみましょう! (完成までにおおよそ半年ほどかかります)

◎場 所／創作室 ◎持参物／エプロン・三角巾
◎受講料／2,000円 (ターバン等)・手拭き・
◎定 員／15名 筆記用具・持ち帰り袋



柳瀬 隆子
養生ごはんとおやつ教室
いちなな・玄米マイスター
@ichinana710107

9

松竹梅を使った オシャレ門松作り

12/27(金) 10:30~11:30

自分だけのオリジナル!それぞれの想いを込めて、歳神様をお迎えしましょう!お正月の組花の販売もあります♪

◎場 所／創作室 ◎持参物／剪定ばさみ・
◎受講料／2,000円 持ち帰り用袋
◎定 員／20名



野田 遵平

日本フラワーデザイナー
協会講師

@floristjunka

10

【2025年 新春】自分で 作るオリジナルしめ飾り

12/27(金) 13:30~14:30

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。自分でつくるオリジナルしめ飾りで新年を迎えませんか? ※若草、ポルドー、ラベンダーより色を決めてお申し込みください。

◎場 所／創作室 ◎定 員／20名
◎受講料／1,500円



玉山 麻子
フローリスト

@abutique1210

受講者以外の見学・入室はご遠慮下さい