

楽しみながら見つける **ワタシ**の ととのう

18~49歳の方へ
限定講座
▶性別不問◀

いろんなことに挑戦して
楽しんでみませんか？
自分の「ととのう」が見つかるかも👁️
複数受講もOKです！

8 / 4 (日)

美術工芸室 (3階)
13:30~15:30

素敵**な香り**で 癒されて**ととのう**

~アロマワックスサシェを
作ってみよう~

好みの香りと色を選んで、
“好き”を形にしよう👁️

- 講師 山下 絵理子 さん
(lupin candle)
- 材料費 1,000円



8 / 25 (日)

美術工芸室 (3階)
13:30~15:30

切り絵に**夢中!** 無心になって**ととのう**

~密かなブーム 切り絵にチャレンジ!~

楽しみながら自律神経を整えましょう♪

- 講師 谷上 ひかる さん
(切り絵作家)
- 材料費 500円
(複数のデザインから2つ選べます)

9 / 7 (土)

和室 (3階)
10:00~12:00 

呼吸とストレッチで こころもからだも**ととのう**

~心地よい疲労で快眠Get!~

質の良い睡眠で
ハイパフォーマンスボディ!

- 講師 藤 洋一郎 さん
(KON Company 代表)
- 持ち物 ヨガマット or バスタオル2枚、
運動しやすい服装、
筆記用具、飲料



薬膳でからだの内側から**ととのう** ※2回連続講座

- 講師 横尾 佳那珠 さん (薬膳香蓮 (株) 代表取締役)

10 / 12 (土)

調理実習室 (3階)
10:00~12:00

薬膳ってどんなもの? 夏の疲れを癒す**薬膳茶**

薬膳を知って、季節に合った薬膳茶を実際にブレンドして味わってみましょう☆

- 材料費 1,000円
- 持ち物 300ml以上入る耐熱の水筒or タンブラー、筆記用具、手拭きタオル

10 / 26 (土)

調理実習室 (3階)
14:00~16:00

薬膳をもっと身近に **スイーツ作り**

薬膳を使った簡単なスイーツを気軽にcook♪
薬膳茶と薬膳スイーツのマリアージュを楽しみましょう☆

- 材料費 1,000円
- 持ち物 エプロン、筆記用具、手拭きタオル



※画像はイメージです

講師紹介

素敵な香りで癒されてどこのう

8/4
(日)

やました えりこ

山下 絵理子さん

(lupin candle)

2018年よりキャンドル制作を学ぶ。資格を取得し、翌年にはアトリエをオープン。アトリエでは多様なキャンドル・アロマワックスサシェのレッスンや、看護師（精神科）の経験を活かしてキャンドルとカウンセリングのコースも行っている。また、県内外で販売・ワークショップを開催するなど、企業・団体でも好評を得ている。



切り絵に夢中！無心になってどこのう

8/25
(日)

たにがみ

谷上 ひかるさん

(切り絵作家)

和歌山県出身。高校時代に陶芸や切り絵などを学び、卒業後は京都の伝統工芸の専門学校で陶芸を学ぶ。そこで唐津焼に出会い唐津へ。九州の豊かな自然に触れ、より表現をしたいと思い、切り絵を再開。様々な色の紙を重ねる手法を用いり、表現の可能性に挑戦している。



呼吸とストレッチで こころもからだもどこのう

9/7
(土)

とう よういちろう

藤 洋一郎さん

(KON Company 代表、整体師、
スポーツトレーナー・理学療法士)

佐賀育ちの日本酒大好きな2児の父親。高校まで色々なスポーツを経験しながら人の体に興味を持ち、理学療法士になるため熊本へ。その後、体だけでなく人生を支える人になるため、ケアマネジャーの資格も取得。佐賀へ帰郷後、地域の神経難病専門の脳神経内科へ。5年務めながら、病気予防の重要性を感じ開業に至る。現在、開業3年を迎え、自宅での整体とリンパ、スポーツ外部指導者、講師業と多種イベントへ参加しながら、病気予防への啓発活動を行っている。



薬膳でからだの内側からどこのう

10/12
(土)

10/26
(土)

よこお かなみ

横尾 佳那珠さん

(薬膳香蓮代表取締役、薬剤師、
国際中医師、国際中医薬膳管理師)

薬学部在学中にアトピー性皮膚炎を発症。薬剤師として働く中、症状は悪化。自身の治療で漢方を取り入れたことから東洋医学の道へ。薬膳、中医学を学び2016年に起業。中医薬膳教室を開講し、体と心と食について伝える。広く薬膳に触れてもらえるよう、薬膳茶や薬膳グラノーラを開発、製造、販売も行う。病気を予防し、未病を改善するための中医学、薬膳の知識を伝え、佐賀の皆様健康増進に奮闘中。



申込方法

申込フォーム、または電話、メール、アバンセ窓口で

①～⑥をお知らせください。

- ① 参加を希望するワークショップ（複数受講大歓迎！）
- ② 氏名（ふりがな）
- ③ 年代（18～19歳・20代・30代・40代）
- ④ 在住・在職・在学の市町名（例：佐賀市）
- ⑤ 電話番号
- ⑥ メールアドレス

- ▶材料費が必要なワークショップは、当日現金でお支払いください。
- ▶一時保育（無料・6か月～就学前・若干名・先着順）を希望の方は各講座の2週間前までに別途お問合せください。

対象▶18～49歳の方

定員▶15名程度

※先着順

（佐賀県在住・在職・在学の方優先）

※10/12・10/26の講座は

2回連続参加できる方

申込▶要（定員になり次第締切）



申込フォーム

会場・申込・問合せ先

佐賀県立生涯学習センター(アバンセ)

事業部「まなびチョイスセミナー」係

〒840-0815 佐賀市天神3-2-11

TEL 0952-26-0011

Eメール syougai@avance.or.jp

※お申込みの際に収集した個人情報は、講座の運営のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。
※講座の様子を撮影した写真等は、広報や報告書等で利用させていただく場合があります。予めご了承ください。
※この事業は、佐賀県からの委託を受け、公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団が実施します。

