

青島ビタミンプロジェクト ワークショップコレクション vol.2

知ればきっと、素敵な自分が見えてくる

文化・芸術と現代社会のミックスによる、知識や学びと出会いをテーマに、様々なワークショップを開催

ワークショップエントリーシート

青島ビタミンプロジェクト事務局 宛

FAX 0985-53-8922

受付締切9月19日17:00まで(なお、定員に達し次第締めきります。)

開催日 2018/9/23(日)祝・24(月)休 雨天
決行

時間 23日 10:00~21:00 24日 10:00~17:00

参加費 1講座 500円~(※実費相当) 各講座のスケジュールはWebサイトに掲示します。

場所 宮崎市青島地区 【青島地区交流センター】
【青島参道南広場など】

①ご希望のワークショップのに印をつけてください。(複数可)

大切な人へ「マイ湯呑」作り体験

23 時間 10:30~
sun 費用 1000円
青島在住のドイツ人陶芸家と一緒にマイ湯呑作りに挑戦!青島を愛する心と、陶芸という「和の文化」を楽しく学びましょう!

ホッとする時間を感じるおいしいお茶の入れ方講座

23 時間 12:00~
sun 費用 500円
色々なお茶の入れ方を学んで、日常の色々なシーンで「ホッ」とする時間を楽しみましょう!

ドローンで撮影する非日常の自撮り撮影会

23 時間 13:30~
sun 費用 500円
ドローンの講師から操縦を学び、普段見る事のできない青島の景色や、おもしろい角度からの撮影をします。

もやしもんに学ぶ宮崎の発酵食品入門

23 時間 14:30~
sun 費用 500円
納豆、醤油、ヨーグルト。皆さんが普段から何気無く口にする発酵食品。その発酵食品の秘密!?を、現役大生がわかりやすく紹介します。

青島温泉で美肌づくりワークショップ

23 時間 16:00~
sun 費用 1000円
温泉で美肌をつくるポイント、グングン美人効果があがる入浴法など青島温泉でキレイになれる秘密をこっそり教えます。

フォトジェニックな青島撮影講座

23 時間 16:30~
sun 費用 500円
素敵な写真は「構図」から!初心者向けの写真講座で、ワンランク上の写真撮影技術を学ぶプログラムです。

和のファッションで差をつけるゆかたマスター講座

23 時間 17:30~
sun 費用 1000円
はじめてでも、ぶきっちゃんでも、簡単楽ちん!!ゆかたの着付けとヘアセット講座!これで即お出かけ出来ちゃいます!

月夜の青島ナイトサイクリング

23 時間 18:00~
sun 費用 500円
基礎知識やマナーを学んだあとは、今話題のアシストギア「FREE POWER」搭載のシェアサイクル用自転車に乗って、青島の景色をのんびりと楽しみましょう。

呼吸法・発声が変わるインナーマッスル強化ピラティス

23 時間 18:30~
sun 費用 500円
体幹・腹筋・胸式呼吸法などをゼロから学び、さらに、声の出し方に関わる腹式呼吸を加えたインナーマッスルトレーニングを体験します。

青島スピリチュアルハイキング

23 時間 19:30~
sun 費用 500円
「青島」って昔はなんと呼ばれていた?青島に散らばる歴史・文化のかけらを探し、スピリチュアルスポットの秘密を探る、ナイトハイキング。

冠婚葬祭に役立つ暮らしのペン習字講座

23 時間 19:30~
sun 費用 500円
大人らしい美しい文字や、慶事・弔事の表書きなど、社会人として身につけておきたい文字の基礎を、習います。

花火職人による国産線香花火講座&体験

23 時間 20:00~
sun 費用 500円
今では希少な存在となった国産線香花火のこだわりの材料や、儂くも芸術的な線香花火の楽しみ方を花火師さんに教わります。

異色のマッチング!簡単ヨガ入門×篠笛体験

24 時間 10:30~
mon 費用 500円
老若男女関係なく取り組むことのできる、基本のポーズを中心とした「簡単ヨガ」と篠笛の体験。和楽器とヨガの意外なマッチングを体験してください。

和の心を楽しむ藍の叩き染めハンカチ作り

24 時間 10:30~
mon 費用 500円
若き伝統の担い手から藍染の方法を学び、「藍の叩き染め」によって、オリジナルのハンカチを作ります。ぜひ講師の心や想いも一緒に感じてください。

みやざき茶ハーブティーで和のおもてなしマナー講座

24 時間 12:00~
mon 費用 1000円
全国第4位の生産量を誇る「みやざき茶」とさまざまなハーブを組み合わせ、お好みのブレンドを見つけましょう。

青島の味噌蔵女将とつくる合わせ味噌ワークショップ

24 時間 12:00~
mon 費用 1000円
創業140年あまりの老舗醸造元から、麹や味噌・醤油の基本を教わり、実際に合わせ味噌づくりを体験します。

意外な組み合わせ!いろいろデザートクッキング

24 時間 14:00~
mon 費用 1000円
青島名物のいろいろや、日本の伝統的な健康飲料・甘酒などを材料とした簡単デザートを作ります。

お部屋に癒しのスポットを作るテラリウム作り体験

24 時間 14:30~
mon 費用 1000円
テラリウムとは植物などをガラス容器などで栽培する技術です。神話の地青島を感じる、プチスポットを小瓶の中に作ります。

お箸から知る和の心&マイお箸作り講座

24 時間 16:00~
mon 費用 1000円
日本が誇る和食の基礎やその中に受け継がれた「和の心」を、お箸を通じて学び、自分に合った「マイお箸」を作ります。

ウクレッチ~ウクレレ入門xストレッチ講座~

24 時間 16:00~
mon 費用 500円
「ストレッチ」の基本を「ウクレレサウンド」にのせてムードたっぷりに教わります。「ウクレレ」の体験レッスンも同時開催。

①お名前 _____

②メールアドレス _____ @ _____

③お電話番号 _____ - _____

ご質問があればお書きください。

ありがとうございます。事務局より3日以内に折り返しご連絡致します。もしも連絡が無い場合はお手数ですが下記番号までお問合せください。

【主催】宮崎市 【問い合わせ】事務局:0985-51-9703(AVC放送開発内) ※問い合わせ時間9:00~17:00
Mail:event@avc-hk.co.jp