



**美** 花のパワーを取り入れてリフレッシュ  
美しく輝くフラワーセラピー

美しい花のカードによる、ミニリーディング&願いをかなえる不思議なオイルを試せるチャンスです!!




**創** 優しい灯りとシルエットを楽しんで  
LEDキャンドルアレンジメント

何年たっても色あせないブリザーフラワーとLEDライトを組み合わせた、おしゃれなキャンドル作りです。




**創** 京都の伝統工芸に触れてみませんか?  
和ろうそくの絵付け体験

世界に一つだけの“ろうそく”は、インテリアにもお土産にもピッタリ!体験後は、自慢の景観を眺めながらティータイムをお楽しみください。




**創** 手作りの季節です、編み物しましょう  
2Wayで楽しもう  
ネックウォーマーと帽子

世界の毛糸作家 野呂英作の毛糸で自分だけの2Wayネックウォーマーを編みましょう。




**愉** 歌って踊ってゴロゴロしてふらふら  
“ゆるく楽しくからだ想い”  
ちょっと変わった体操教室

「カラフィット」と「ナマケモノ体操」がコラボ!ハッスルするフィットネスとゆっくり動く体操、「静と動」をお楽しみに!




**愉** スカッと爽快!非日常の射撃体験  
撃ちにおいでよ!

初めての人でも丁寧な説明があるのでご安心ください。BB弾が勢いよく飛び、的に当たる、超爽快感を味わえます。




**愉** あわら版 酒場放浪記 それとも朝までハシゴ酒!?  
地域おこし協力隊のたじいと  
Deepな夜

普段のメニューにはない“うららん限定”の肴をアテに、店主や周りのお客さまと盛り上がり、楽しい時間を過ごしましょう!



**愉** ハートがキラキラ うたいだす時間  
ともちゃん&かおちゃんと  
ココロの地図を作ろう☆

絵本を読んで、ハートが感じるままにカラーマジック、パステル、クレヨン、シール、写真、キラキラビーズで描いたり貼ったり。



人と人、人と文化、人と時間を大人時間でゆったり過ごす



# うららん

Since 2011  
Awara-Mikuni

開催期間  
10月1日(土)  
~10月31日(月)

**うららんテーマ【結】**  
「秋纏う うららん遊遊人の 時間結び」

ソルトな夕陽の雄大さ、豊かな自然と時間を遊ぶ、癒やしと文化のまちあわら・三国。  
心安らぐさまざまな大人時間を、うららん遊人と一緒に、自分らしく楽しんでみませんか?


「うららん」とは  
あわら・三国地区にある歴史や文化・食・自然、温泉などの資源を生かした多彩な体験プログラムを集約し、実施する地域活動です。

- 5つのジャンルで大人時間を楽しむ
- 【巡】…過去と今の対話、先人の生きた道
  - 【食】…生命の源、食すたのしみ
  - 【美】…今までも、そしてこれからも、より輝いて
  - 【創】…ありのままの自分に向き合う時間
  - 【愉】…湯のまちエレジー、おとなのあ・そ・び

プログラムの一部をご紹介します♪


**巡** 光がおりなす自然アートを限定公開  
秘境での特別な時間

普段は入ることのできない神秘的な異空間・宮谷石切場を、地元ガイドがご案内します。散策後は金津創作の森のランチをお楽しみに。




**巡** 県境パワースポット&老舗旅館のグルメ&温泉  
名物ガイドと巡る  
県境ミステリーツアー

吉崎の歴史と自然に囲まれたパワースポットをご案内します。老舗旅館のグルメと温泉もお楽しみに。



**巡** 忙しいあなたに!楽しいから学べる  
明日から使える  
おもてなし中国語

中国語講座を、温泉旅館というリラックスできる場所でゆる〜く試してみませんか!!




**食** ちょっとひと手間。プロが教える簡単ウラ技  
イケメンシェフの  
イタリアン料理教室

ホテル八木のレストランで腕ふるう見澤シェフ。プロの技をちょっと学んでご家庭で生かしてみませんか?




**食** 味わい。しつらえ。最上のひととき  
あなたの上質なくつろぎ時間

ちょっとしたテクニックでビールの味がぐんと変わるポイントを伝授します。源泉かけ流しの温泉と、福井の食“酒肴”とともに楽しんでください。




**美** 今の不調をこの一杯で改善!!  
漢方 Bar

あなたにぴったりの漢方煎茶をお選びします。お茶を飲むように気軽に試して体の内側から健康美人を目指しましょう。手肌美人体験のオプション付き。



**美** 貴方のオーラは何色?  
虹色ランド

目に見えないスピリチュアルを科学で解明するオーラ写真。自分探しのツールの一つとして、オーラ診断を受けてみませんか?



**美** 美しい女性へのホルモンバランス調整  
ココロとカラダのHAPPYタイム

人気のタイ古式マッサージINDIとゆけむり珈琲との初コラボ。日常生活で凝り固まった体と、疲れた心を優しくほぐし和らげます。



まずは、パンフレットを入手!

### 参加方法

プログラムは完全予約制です。各プログラムの申し込み先に電話またはメールでお申し込みください。

**予約開始 9月9日(金) 9時~**

各プログラムの詳細は、うららのパンフレット、ホームページまたはFacebookをご覧ください。パンフレットはあわら市役所やおしえる座などに備え付けてあります。

- まだまだあります!  
大人が楽しめるプログラム
- 【巡】三味線と語りで紡ぐ三國小女郎物語
  - 【食】パン職人と一緒にデコパンづくり
  - 【食】一日限りのプレミアムランチ
  - 【食】パティスリースリールのデザートブッフェ
  - 【食】漁師さんに学ぶ昔ながらの浜料理
  - 【食】イケメン住職&マクロビ+癒し時間
  - 【美】リンパケア革命 肩こり速効自宅ケア講座
  - 【美】驚きの小顔・小顔体験
  - 【美】お手がる美肌体験&ほっとひと息ティータイム
  - 【創】ハンドメイド置時計
  - 【創】来年の干支“トリ”をつくりましょう
  - 【創】森の中のCafeで多肉の森づくり
  - 【愉】女子限定♥Night ツアー
  - 【愉】レディースカップの舞台裏ツアー

問合せ うららん実行委員会 (あわら市観光協会内) ☎ 78-6767  
ホームページ <http://www.uraran.fukui.jp/>  
Facebook <https://www.facebook.com/awarauraran>