

仏さまとふれあうひととき
仏活ワークショップ
湖のほとりに建つお寺で、写経（般若心経・観音経）、仏画切り絵を体験できます。ワークショップを通じて、仏さまとふれあう時間を堪能してください。

淳子姉さんと三国湊であ〜そ〜ぼ〜V
淳子姉さんと三国湊まちなか散策
三国湊まちなかを巡り楽しい時間と、おすすめのお店やスポットをご紹介します。まちの人との偶然の出会いやその時にしか見られない風景も込みで楽しみましょう。

この春 DIY デビューしてみませんか
あわらでわくわく DIY
職人歴20年以上の大工さんから、道具の使い方を丁寧に教わりモノづくりにチャレンジ。マンツーマンで1人でできる手順を教えます。

今日の私を好きになる
選んで作れる 天然石ブレスレット
たくさんの石の中から気になる石を選んで、あなただけのブレスレットを作ってみませんか？簡単に付けられるチェーンを使用します。

憧れの越中おわら節の踊りをていねいに
ご指導いたします
あわら DE おわら 越中おわら節の基礎
踊りたいけど難しそうなおわら節の踊りを、本場で学んだ越中八尾おわら道場準師範が丁寧に指導いたします。

福井の伝統工芸品をもっと身近に！
伝統工芸品 制作体験
あわら温泉の旅館内で、伝統工芸品を使った制作体験を行っています。説明書と動画で作り方を解説します！

JAZZしよっさ！
ジャズピアニスト高浜和英さんのワークショップ
40年を超えるプロのキャリアを生かし、優しく丁寧に教えてくださいます。ワンポイントレッスンの後、楽しいJAZZにまつわるお話を聞きましょう！

親子であそぼっさ
オープン前に体感！！子どもの遊び舎 (4月OPEN)
休校吉崎小学校は、全天候型遊戯施設としてオープンします。天候にかかわらず楽しく親子の触れあいができる施設の特別開放です！！

青春時代の思い出のあの1曲
ターンテーブルを回せ
お家で眠っているレコードたちに、もう一度命を吹き込んであげましょう！針を盤にのせるワクワク感を再び楽しんでください。

監督の制作秘話が聞ける映画祭授賞式
全国からの短編映画を上映！
「あわら湯けむり映画祭」は、お客さま自身が審査員となってグランプリを決定する短編映画祭です。授賞式では監督から撮影の裏話などを聞くことができます。

まだまだあります！ 大人が楽しめるプログラム

- 【美】骨盤と顔骨格をスピード美調整
骨盤からの小顔調整
- 【食】舟盛りの起源 発祥は三国町
「舟盛り」作り体験教室
- 【食】海テラスで自分だけのミニパフェをつくりませんか？
選んで作ろう！ミニパフェづくり
- 【食】ワインバーでソムリエ厳選のワインとおつまみを堪能！
ワイン飲み比べ+おつまみ付き
- 【創】身近なSDGsを意識しましょう。
エコバッグを編もう。
- 【愉】80's 90's ディスコダンス！
ディスコダンスレッスン♡
- 【愉】千古の息づかいの森で、巨木の鋭気をもらおう！
森からの癒しと温泉でリラックス
- 【愉】袴姿で競技かるた体験
華やか和装！袴姿でインスタ映え！
- 【愉】シンギングボールなみまち演奏会【音の波】
チベット密教伝統法具であるシンギングボウルのソロ演奏会

まずは、パンフレットを入手！

プログラムは完全予約制です。料金やその他の詳細は、パンフレットをご確認ください。あわら市役所やおしえる座などに備え付けてあります。申し込みは、電話またはメールをお願いします。

うららん
Since 2011
Awara-Mikuni
2022

開催期間
2月23日(水・祝)～3月21日(月・祝)
予約受け付け 2月11日(金・祝)～
問合せ うららん実行委員会 ☎78-6767
(あわら市観光協会内)

「うららん」とは
あわら・三国地区にある歴史や文化、食、自然、温泉という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つのジャンルのプログラムをご用意
【美】…今までもそしてこれからもより輝いて
【食】…生命の源 食すたのしみ
【古】…古きよきものを伝える
【創】…ありのままの自分に向き合う時間
【愉】…あわらならではの愉しみかた

プログラムの一部をご紹介します

自然の力で美しく輝ける体へ～健康と美のために～
美容鍼 30分+ 10分ヘッドツボ押し体験コース
女性専用のサロンで体の表面だけでなく内面から美と健康を追求し、お一人お一人に合ったオーダーメイド施術します。

コロナ太り対策とストレス解消しませんか
笑いヨガ あわらクラブ
笑うエクササイズ（体操）とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガ。コロナ禍だからこそ、一人でもできる笑いヨガを楽しみ、コロナ太りを解消し免疫力を高めましょう！

プロ直伝の頭痛・肩こり・目の疲れスッキリ解消法！！
更年期をラクに乗りきる♪ 簡単セルフケア講座
更年期を楽に笑顔で乗り切りたいあなたに、プロが使っている自律神経を整える◎テクニックを今回特別に伝授します！

身体を整え、肩こり腰痛を改善しましょう♪
姿勢改善リラクソピラティス
初心者や運動不足の人も楽しみ、普段使われにくい筋肉を動かすことで、くびれやヒップUP効果も期待できます。

ココアのマーブルパウンドケーキ作り体験
精進スイーツ教室
植物性の材料のみを使った、心と体にやさしいお菓子作りを体験できます。手ぶらで参加OK。作ったケーキはそのままお持ち帰りいただけます。

総料理長に教わる！とっておきの家庭料理
あわら清風荘 総料理長のシェフズキッチン
春を感じさせてくれる食材「筍」は、下茹でさえしておけばその後の調理は簡単です。土の滋味を筍ステーキと筍ごはん調理します。

高さ40cmのメガパフェは美味しさも幸せもメガサイズ♡
フルーツ王国あわらでメガいちごパフェつくる！
福井ならではの和菓子や素材を組み合わせた、オリジナルパフェを作って家族やお友達と一緒に食べましょう♪

自分の体に合ったオリジナル薬膳茶をブレンドしてみませんか？
オリジナル薬膳茶ブレンド体験
自分に合った薬膳茶のブレンド体験をします。約30種の茶葉から数種類選んでいただけます。

紙芝居からとびこむ民話の世界
あわらの民話ゆかりのスポット巡り
民話にゆかりのある場所を2カ所訪ねて、散歩感覚で地元の歴史に触れてみませんか。散策後は、ティータイムと温泉でゆっくりくつろいでください。

柑橘の香りを春風とともに
甘夏の収穫とプチ農業体験
春先に旬を迎え、柑橘類の中でも甘みと酸味のバランスがよい甘夏。雪国で冬を越した甘夏を、自分の手で収穫して味わってみませんか。