

あわらのド真ん中でカヤック体験しよう  
**カヤック体験**  
 JR 芦原温泉駅から徒歩 2 分の竹田川で、国体選手が指導してくれるカヤック体験。子どもから大人まで気軽に体験できます。



思い出を針にのせて  
**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。



80'S 90'S ディスコダンス！  
**大人のディスコダンスレッスン♡**  
 80'S 90'S のディスコソングに合わせて、簡単な振り付けで楽しくダンスしませんか。40～60代の男女が楽しめます。



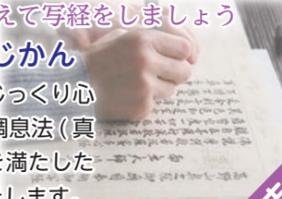
往時にタイムトリップするフォークソングライブ  
**旅情溢れるフォークの調べ**  
 「かぐや姫」「風」のフォークソングと共に、その時代にさかのぼってみませんか。湯の街風情に浸りながら、青春・恋愛に胸をこがした想いを共有しましょう！



縄文時代 7000 年の石製装身具  
**縄文首飾り（垂飾り）作り**  
 世界に一つしかない、願いが叶うといひ伝えられている、あなただけの垂飾りを作りましょう。作った後はベテランシェフのカレーライスでランチができます。



ふか～い呼吸で心身を整えて写経をしましょう  
**ころろすっきり写経じかん**  
 秋の心地よいお寺空間でじっくり心を整える。深く呼吸を行う調息法（真言禪）で身体に新鮮な空気を満たしたあとは、住職と一緒に読経をします。



芦湯でぽかぽか温まってから、リラックスキャンドルヨガ☆  
**芦原伝統芸能館 de キャンドルヨガ**  
 芦湯でぽかぽかに温まった後は、伝統芸能館でリラックスキャンドルヨガをお楽しみください。



老け見えのもと「猫背」と「背中中のたるみ」を取ろう！  
**若返り光線をたっぷり浴びる陶板浴&猫背矯正**  
 若返りの光線「テラヘルツ波」を発する温熱タイルの上に 30 分寝た後、無痛の整体でやさしく全身のバランスを調整します。



若さの要！骨盤整えシャキッと美姿勢  
**若見え秘訣は姿勢から！**  
 美姿勢からのしなやかな筋肉で、股関節や肩甲骨の動きも大きくなり若見えも UP する、骨盤調整体験です。新陳代謝活性化のポイントもお教えします。



コロナ太り対策とストレス解消に最適です  
**笑いヨガ体験**  
 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」は、年齢に関係なく子どもからお年寄りまで一緒に楽しめます。



**まだまだあります！ 大人が楽しめるプログラム**

- 【創】手触りの良さ、上質感を感じて  
ハンドメイドでレザーのポシェットを縫おう！
- 【食】世界に一つだけの甘えび丼が作れます！  
美味しさ格別オンリーワンの甘えび丼作り体験
- 【食】海テラスで自分だけのミニパフェ作りにチャレンジ！  
海テラスでミニパフェを作ろう！
- 【食】自分の体に合った食事を薬膳茶を通じて学んでみませんか？  
薬膳茶のある暮らし体験ワークショップ
- 【食】いちじく好きさんも その糖度にびっくり!!  
無農薬栽培 幻の黒いちじく収穫体験
- 【食】秋の味覚 あけびの味ってどんな味？  
古きよき果実 あけびの収穫体験
- 【食】カラダが喜ぶ！朝ごはんの主演  
自家採種の蔵つき麹菌を使った味噌づくり体験

- 【愉】生バンド昭和歌謡&ソムリエによる日本酒、  
ワインの選び方  
昭和歌謡と大人のひととき
- 【愉】92歳の現役俳優 迫力ある演技を肌で感じて！  
『土佐源氏』- 坂本長利ひとり芝居 -
- 【古】北潟湖畔の古刹安楽寺でのんびりプチ贅沢時間  
のんびりぜいたくお寺ステイ
- 【古】昔話にタイムトラベル  
あわらの民話ゆかりのスポット巡り
- 【美】自然の力で美しく輝ける体へ～健康と美のために～  
美の隠れ家空間で、女性特有の美と健康を内面からサポート
- 【美】おもてなしをカタチに～あわら温泉女将の会 presents  
温泉での癒し効果と五感にアプローチで免疫力 UP



2022

**「うららん」とは？**

あわら、三国地区にある歴史・文化・食・自然や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。

**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、パンフレットまたはホームページをご確認ください。パンフレットは、あわら市役所やおしえる座あなどに備え付けてあります。各プログラムの申し込みは、電話またはメールでお願いします。

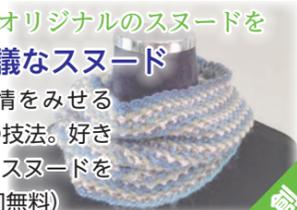
うららん あわら・三国

**プログラムの一部をご紹介します**

愛され、輝き続けたいあなたのために！  
**選んで作れる天然石イヤリング**  
 色とりどりの天然石から選んで、あなただけのイヤリングを作ってみませんか。石の組み合わせで華やかにったり、贅沢を演出できます。



好きな色の組み合わせでオリジナルのスヌードを  
**選んで編もう！不思議なスヌード**  
 簡単なのに不思議な表情をみせる「スケール、クロッシュ」の技法。好きな3色を選んでマイカラースヌードを編みます。(仕上げまで1回無料)



木と越前和紙のコラボ  
**あわらでわくわく DIY  
この秋デビューしてみませんか**  
 マンツーマンで手順を教えます。木の香りに包まれながら、完成したときの喜びを一緒に感じましょう。



選んで植えて育てる楽しみ！豊かな日常を植物とともに  
**自然の中で楽しむ多肉植物とサボテンの寄せ植え体験**  
 さまざまな多肉植物とサボテンの中からお好みの苗を選んで作る寄せ植え体験です。



食べて笑顔に！幸せ梨効果  
**もぎたて！おいしい旬の梨食べ放題**  
 あわらの自然豊かな土地で実った梨を自らもぎ取り、秋の味覚をお腹いっぱい味わいましょう！



おいしいスイーツを手作りしてみませんか？  
**地元のフルーツでお菓子作り体験**  
 小さなお菓子教室で、簡単レシピの梨コンポートのロールケーキとぶどうジャムをのせたクッキーを作ります。作ったスイーツは、お持ち帰りできます。



バターケーキとトリュフを作ってみませんか？  
**富津さつまいもを使った簡単スイーツ教室**  
 富津のサツマイモと、きび砂糖で作る、甘さ控えめの簡単スイーツ作りが体験できます。10歳以上のお子さんなら親子で参加可能です。



総料理長に教わる！とっておきの家庭料理2  
**あわら清風荘 総料理長のシェフズキッチン**  
 清風荘オリジナル「蟹からトマト味噌」を使った「海と山の“かき”のホイル焼き」、福井サーモンと柿を使った「サーモンの酢め 柿ソースがけ」の2品を伝授します。

