



あわくら会館



図書館



ぐーちゃん

1月のイベント紹介

1/7(日) NVCで実践！1年の振り返りと目標づくりワークショップ

「NVC」= (非暴力コミュニケーション) のエッセンスを取り入れながら、1年間の振り返りをしましょう。

講師 大島 奈緒子さん

時間 10:00～12:00

場所 西のにわ1・2

定員 15名程

参加費 100円 (お菓子代)



あわくらマッスルクラブ 1/16(火) 「正月太りを完全燃焼！ AMCクロスフィット」

年末年始にゆるんだ体を燃焼しましょう！

講師 杉山 晃平さん
(あわくらマッスルクラブ)

時間 18:30～19:30

場所 百森ひろば 定員 10名

持ち物 飲み物 タオル
プロテイン

参加無料



申込みフォーム↑



1/14(日) 手軽に楽しく和菓子づくり体験 ～練り切り"冬椿"～

和菓子の上生菓子である練り切りで"冬椿"を作ります。

講師 今井 晴菜さん
(一般社団法人Nest)

時間 13:30～15:00

場所 西のにわ1・2

参加費 500円 (材料代)

持ち物 エプロン、三角巾、
ハンドタオル (ハンカチ)

定員 5名 (幼稚園以下保護者同伴)

申込締切 1/12 (金)



申込みフォーム↑

1/28(日) 姿勢と呼吸を調える、 セルフ整体ストレッチ

身体に良い姿勢を学びませんか？ゆるめるストレッチをして、呼吸をたつぷり味わいましょう！

講師 清 一葉さん

時間 10:00～11:30

場所 百森ひろば

持ち物 バスタオル、飲み物、
筆記用具

定員 8名 参加無料



申込みフォーム↑

定例開催中

あわくら会館・図書館のSNSでは
イベント情報を随時更新中ですよー
イベント参加者にあわボ付与のための
チケット配布をします。



Instagram

Face book

1/10(水) あたまイキイキ音読教室

時間 10:00~10:45

場所 西のにわ1 参加無料

1/20(土) 読み聞かせの日

時間 11:00~11:30頃

場所 こもり部屋 参加無料

1/13(土) 合気道西粟倉教室 1/20(土)

子どもから高齢者まで長く続けられ、自分の体力に合わせて楽しめます。

講師 茶室 隆一さん

(合気道四段、天正会津山道場)

時間 1/13(土) 10:30~12:00

1/20(土) 13:30~15:00

場所 百森ひろば 参加無料

持ち物 運動ができる服装、飲み物、
タオル



1/28(日) わんこ読書会&こうじん 園長の小さなふしぎ動物園

わんこや珍しい生き物とふれあおう！

講師 青木 潤一さん

(動物介在活動コーディネーター)

講師 航さん (エーゼロ)

場所 西のにわ1・2

持ち物 読みたい絵本(わんこ)

参加無料



1/23(火) ドラムを叩いてみよう会

本物のドラムを叩いてみよう！初心者でも大丈夫です！

講師 小林 辰馬さん (あるの森)

時間 18:00~19:30

場所 あわくらホール

参加無料



1/21(日) 朝の写経の日

朝の静かなひと時に、心を鎮める豊かな時間です。毎月
第三日曜日に開催中。

時間 9:00~10:00

参加無料



受付カウンター
にて用紙を配布
しています。

1/20(土) あわくら俳句教室

俳句を初歩から始めませんか？基礎からわかりやすく説明します。

講師 乾 北星さん (引谷)

時間 13:30~15:30

場所 東1

参加無料



1/20(土) Nest CAFÉ 一般社団法人Nest

教育や学び、子育てのことなどNestとゆっくりお話しませんか？どなたでもお気軽に♪

時間 15:00~17:00

場所 1階ラウンジ 参加無料



福岡さん



今井さん



青木さん