

注意事項

- 食品系のプログラムにおける調理中は、なるべくマスクの着用をお願いいたします。
- 食品系のプログラムに参加の方は、手洗いを実施するなど、手指を清潔に保ってください。
- キャンセルする場合は、必ず前日までに予約先にご連絡ください。また、体調に不安を感じる方や37.5℃以上の発熱がある方は無理せずキャンセルしましょう。
- やむを得ない理由で中止になる場合は、お電話またはメールにてご連絡させていただきます。
- プログラムへの参加料金は、当日に現金でお支払いいただくか、事前に各プログラムの指定の金融機関口座へお振込ください。
- アレルギー等がある方は、各プログラムの連絡先へ事前にご相談ください。
- イベントの様子を撮影し、広告媒体などで使用する場合があります。あらかじめご了承ください。

プログラムへの申込について

申込の際には、以下の内容をお伝えください

- ① お名前 ② ご連絡先(電話番号など) ③ (複数日開催の場合は) 参加希望日 ④ 参加人数

※その他、プログラムごとに確認事項が異なります。

LINEのID検索方法

- 1 [ホーム]>右上の[友だち追加]をタップ
- 2 [検索]をタップ
- 3 参加希望のプログラムのIDを入力し[検索]をタップ
※@がある場合は@からご入力ください
- 4 友達が表示されたら、[追加]をタップ

InstagramのID検索方法

- 1 [ホーム]>左下の[虫めがね]をタップ
- 2 [検索]をタップ
- 3 参加希望のプログラムのIDを入力し[検索]をタップ
- 4 該当のアカウントが表示されます

注意事項

- ご予約方法は、Google form、InstagramのDM、電話など、プログラムによって異なります。お問い合わせは各プログラムの連絡先をお願いいたします。
- 参加の申し込み期限は、プログラムごとに異なります。
- 定員に達し次第、プログラムの申し込みを締め切りますので、お早めにお申し込みください。

徳島県
美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町

あわこい
AWAKOI

あわこいは、にし阿波の歴史や文化、自然などを活用した地域住民の方による魅力ある体験プログラムです!

濃い時間。にし阿波で

住んでよし!にし阿波で素敵なこい時間を体験しよう!

Let's enjoy! come on nishi awa!
ふるさとを未来に繋いでいきたい!

ワクワクを探しに
出かけよう!

Local delicacies!
みちご収穫体験!

make things!
ご当地スイーツ作り!

make things!
ワクワクものづくり!

Local delicacies!
ご当地グルメを満喫!

体験&限定イベント!
experience events!

体験限定の体験!
experience events!

友達・カップル・ご家族で楽しめる様々な体験プログラムが盛り沢山!ようこそ、にし阿波へ!

プログラム数
71

徳島県にし阿波体験プログラム

開催期間 2024 12/21(土) - 2025 3/2(日)

※体験内容によって開催期間は異なります。※写真はイメージです。実物とは異なる場合があります。

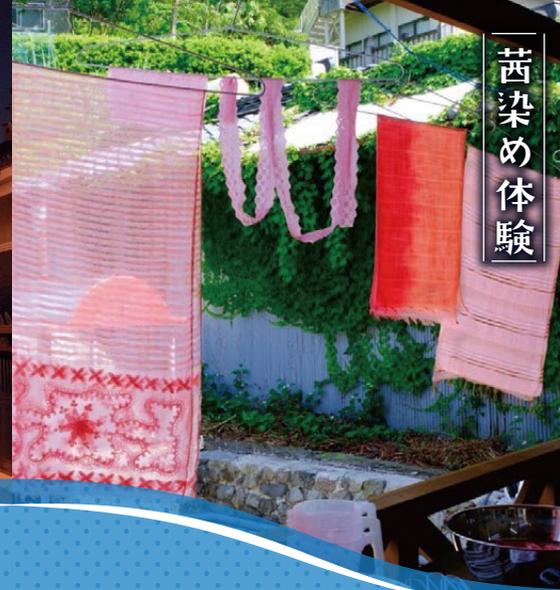
あわこい事務局
(一般社団法人 そらの郷内)

〒778-0005 徳島県三好市池田町シマ995-1
TEL.0883-87-8988 FAX.0883-72-0753 (9:00~17:00 ※土・日・祝を除く)

町並み歩き



茜染め体験



うだつの町並み

美馬市



土々呂の滝

つるぎ町



にし阿波

徳島県

にし阿波とは？

「にし阿波」とは、徳島県西部（美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町）の2市2町からなる地域のことです。にし阿波の山間部にある集落は険しい山々の中腹に形成されています。山や畑、石積みやコエグロ、家屋が一体となった景観は、桃源郷とも称される日本の原風景です。



あわこい
スタッフ
藤澤

あわこいとは？

徳島県西部の「にし阿波～剣山・吉野川観光圏（美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町）」で2012年（平成24年）から期間限定で開催している体験プログラムイベントです。地元の人により、自然や歴史、文化、食など、にし阿波のさまざまな地域資源を活かした体験プログラムを開催します。期間中、にし阿波のどこかでプログラムイベントが行われていますので、ちょっとだけ足を延ばして、にし阿波でステキな濃い時間を過ごしてみませんか？



WAKU
WAKU

あわこい
スタッフ
藤原

和傘ランプシエードづくり

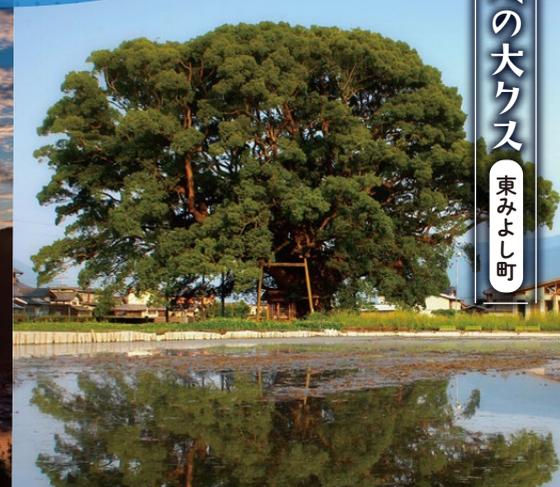


味噌づくり



加茂の大クス

東みよし町



馬場展望台

三好市



1

「シルクの化粧水と繭細工」作り



美馬蚕糸館さん

保湿や洗顔マッサージにご利用できる、ローションが簡単に作れます。繭玉を煮て、水に溶け出した主成分のセリシンが、お肌を滑らかでツルツルに!繭細工は、はまると楽しく手先を使うと共に心に潤いを感じます。

お一人様大歓迎!

美馬市

開催日程 毎週金曜日・日曜日

実施時間 10:00~12:00、15:00~17:00

募集人数 1~3名

参加費 1人1,500円

準備物 精製水(500cc)を最寄りのドラッグストアでお買い求め下さい。

注意事項 ●キャンセル料は当日・無連絡キャンセル1,500円
●申込締切はプログラム開催日の1日前まで

集合・実施場所

美馬蚕糸館(美馬市美馬町字谷口5-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-63-2502
(10:00~17:00)HP <https://mimasanshikan.wixsite.com/mimasanshikan>

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

3

しめ縄作り体験



漆川一豊さん

お正月飾りのしめ縄作りを体験してみませんか!正月飾りは実り豊かな年であることを神様に祈願する意味があります。材料は乾燥させた稲わらを使い、わらは手で左ないして作ります。

お一人様大歓迎!

三好市

開催日程 12/21㊥

実施時間 10:00~12:00、13:00~15:00

募集人数 8名

参加費 500円

注意事項 ●小学生以下は保護者同伴
●申込締切はプログラム開催日の2週間前まで

集合・実施場所

三好市馬路分館
(三好市池田町馬路馬場1-3)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-3784-3701
(平日・土日祝 8:00~18:00)Gmail shitsukawa.007@gmail.com

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

2

カラフル♪シック☆タイダイ染め体験



松田優花さん

タイダイ染めとは、「布生地を縛って、染められた」染め物のことです。染色前に布生地を折ったり縛ったりすることで、あらゆる模様ができます。手作業で染めるので、同じデザインのものがないのも特徴です。

お一人様大歓迎!

三好市

開催日程 随時受付可能

募集人数 4名

参加費 2,500円~4,500円

準備物 汚れても良い服、ハンガー

注意事項 ●キャンセル料は2日前~前日までは半額 当日・無断は全額
●申込締切はプログラム開催日の前日18時まで

集合・実施場所

Nature Lab Hokule'a
(三好市池田町大利為成77-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-1192-1536
(8時~18時)LINE @647ibbaz
インスタ @naturelab.hokulea

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

4

クリスマスツリーのレッスン



南美帆さん

お洒落で可愛いクリスマスツリーを作りませんか?お花をアレンジして楽しくて癒される時間を一緒に過ごしましょう!

お一人様大歓迎!

美馬市

開催日程 12/21㊥

実施時間 13:00~15:00

募集人数 4名まで

参加費 4,500円

準備物 持ち帰りの袋

注意事項 ●キャンセル料は10日前まで2,500円、当日・無断キャンセル全額
●申込締切はプログラム開催日の10日前まで

集合・実施場所

アトリエ ルル
(美馬市美馬町字竹ノ内126-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-2119-8387
(平日10:00~18:00)インスタ @atelier.loulou_shion
LINE @775txclm

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

~~~~~こへんご~~~~~

~~~~~こへんご~~~~~

7 オリジナルネイルチップ作り



開催日程 ①1/6日、②1/7日

実施時間 ①9:30～、②14:30～

募集人数 1～4名 ※小学生～中学生までが対象

参加費 2,200円

準備物 ネイルチップに使用したいお気に入りのパーツやお持ちの筆などあればお持ちください。

注意事項 ●キャンセル料は当日キャンセル1,000円 無連絡キャンセル全額
●申込締切はプログラム開催日の1日前まで

集合・実施場所 Toricot-トリコ- (三好市三野町芝生117-7)

問い合わせ・その他ご予約方法 実施場所の地図はコチラから

090-7148-3270 (オガミ) (9:00～19:00)
※施術中お電話に出れない場合がございます。

インスタ @toricot_yuko
LINE @830vkcsj

Google MAP

Navigator 自分オリジナルのネイルチップを作成します。小さいチップに色を塗ったり飾りをつけたりアートしたり... etc. おしゃれ好きなキッズ達、集まれー☆作成したチップは持ち帰ってお使いいただけます!

トリコさん

5 シルクおやすみ手袋の日本茜染め



開催日程 12/22日

実施時間 13:00～15:00

募集人数 8名まで

参加費 大人4,500円
高校生以下は2,500円

準備物 エプロン、または汚れてもよい服装

注意事項 ●キャンセル料は不要です。ただし連絡をください。
●申込締切はプログラム開催日の2日前まで

集合・実施場所 箸蔵とことん (三好市池田町州津乳ノ木1382-1)

問い合わせ・その他ご予約方法 実施場所の地図はコチラから

080-4822-1215 (西村携帯) (9:00～17:00)

インスタ @nihon_akane

Google MAP

Navigator 幻の古代染料と言われている日本茜でシルクの手袋を染めませんか? 乾燥気味の冬は手が荒れますね。寝ている間に手袋で保温しましょう。

西村宏昭さん

8 プリザーブドフラワーのコサージュ作り



開催日程 1/11日、1/25日、2/1日

実施時間 10:00～

募集人数 1～3名

参加費 3,000円

注意事項 ●申込締切はプログラム開催日の2日前まで

集合・実施場所 flower produce YuZ (三好市池田町サラダ1796-4)

問い合わせ・その他ご予約方法 実施場所の地図はコチラから

0883-87-8717 (10:00～17:00)

インスタ @flower_produce_yuz
Gmail flowerproduceyuz8717@gmail.com

Google MAP

Navigator 春の卒入学シーズンに向けて手作りコサージュを作りましょう! プリザーブドフラワーだから前もって準備が出来ます。体験の日はお写真をご持参いただければ、ぴったりのコサージュを提案させていただきます。

梅本由紀さん

6 精麻でお正月のしめ飾り作り



開催日程 12/26日

実施時間 13:00～15:00

募集人数 10名

参加費 4,000円 (精麻3本の材料費込み)

注意事項 ●申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所 発酵一宇 (つるぎ町一宇赤松6-13)

問い合わせ・その他ご予約方法 実施場所の地図はコチラから

080-8010-6254 (9:00～18:00)
電話に出られない事が多いので繋がらない時は何度かおかけください

インスタ @comichaya
Facebook びきに「古見茶屋」
Gmail comichaya@gmail.com

Google MAP

Navigator 大麻の繊維「精麻」を使ったお正月のしめ飾りを作ります。精麻のしめ飾りはお正月が過ぎても飾れますし毎年掛け替える必要がありません。縁起の良い御飾りをぜひご自分の手で。

発酵一宇さん

〜ごへんごへんご〜

〜ごへんごへんご〜

9 ランプシェード製作体験



和傘作りの技術と材料を活かしたランプシェード、色鮮やかな和紙を通した明かりを灯してくれます。同じものは二つとない自分だけのランプシェードを作る製作体験をお楽しみいただけます。

開催日程 1/11^土、1/25^土、2/5^水、
2/8^土、2/15^土、2/22^土

実施時間 10:00~12:00
募集人数 4名まで
参加費 8,000円
(1~2月は割引適用で6,000円)
注意事項 ● 申込締切はプログラム開催日の
2週間前まで

集合・実施場所
美馬市伝統工芸体験館 美来工房
(美馬市脇町大字脇町92)

問い合わせ・その他ご予約方法
0883-53-8599
(9:00~18:00)
ご予約は
コチラから

予約form

美馬市

お一人様大歓迎!

11 藍染体験



天然の染料で、自分だけのオリジナル作品を染めてみませんか。

開催日程 1/18^土、1/31^金、
2/15^土、2/26^水

実施時間 14:00~16:00
募集人数 1~5名まで
参加費 ハンカチ1,500円、手ぬぐい2,000円、
綿ストール4,000円、
持ち込み1g30円(100g以下は3,000円)
準備物 汚れても良い服装
注意事項 ● 持ち込みの場合、ポリエステルなど
合成繊維は染まりません。
● 申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所
Ao みつつの夢 (三好市山城町大和川211-1)

問い合わせ・その他ご予約方法
090-1170-0911
(10:00~18:00)
インスタ @ao_mittuno_yume
Gmail ake1011yuruyuru@gmail.com
実施場所の地図は
コチラから

Google MAP

三好市

ご家族、ご友人もぜひ!

10 藍のきらめきレジンアート体験



藍染とレジンのアート体験。藍の魅力をレジンで表現し、独自のアート作品を作成する楽しいワークショップです。

開催日程 1/17^金、1/20^月、1/27^日、
2/8^土、2/22^土

実施時間 13:30~
募集人数 4~10名
参加費 キーホルダー1,100円
ネックレス2,200円
セット価格2,750円
注意事項 ● キャンセル料は当日、
無連絡キャンセル1,000円
● 申込締切はプログラム開催日の7日前まで

集合・実施場所
阿波天然藍染うだつ工房
(美馬市脇町大字脇町45-1)

問い合わせ・その他ご予約方法
0883-52-5168
(平日9:00~17:00、休日10:00~17:00)
mail surf360@amber.plala.or.jp
HP aizomeya.jp
実施場所の地図は
コチラから

Google MAP

美馬市

ご家族、ご友人もぜひ!

12 オリーブの葉染めトートバッグ



オリーブの葉でトートバッグを染めましょう。オリーブは鮮やかな黄色に染まりますが、媒染でモスグリーンに色を変えることができます。一旦染めた後、オリジナルのマークを入れることもできます。

開催日程 1/19^日

実施時間 13:00~15:00
募集人数 8名まで
参加費 大人4,500円、高校生以下2,500円
準備物 エプロン、または汚れてもよい服装
注意事項 ● キャンセル料は不要です。
ただし連絡をください。
● 申込締切は開催日の2日前まで

集合・実施場所
箸蔵とことん
(三好市池田町津乳ノ木1382-1)

問い合わせ・その他ご予約方法
080-4822-1215
(西村携帯) (9:00~17:00)
インスタ @nihon_akane
実施場所の地図は
コチラから

Google MAP

三好市

お一人様大歓迎!

~~~~~ごへんごへん~~~~~

~~~~~ごへんごへん~~~~~

13 浄め祓う精麻飾り作り

ご家族、ご友人もぜひ! つるぎ町



開催日程 1/19日、2/16日

実施時間 13:00~15:00
 募集人数 10名
 参加費 2,000円(精麻1本の材料費込み)
 注意事項 ●申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所

発酵一字
 (つるぎ町一字赤松6-13)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-8010-6254
 (9:00~18:00)
 電話に出られない事が多いので
 繋がらない時は何度かおかけください

Instagram @comichaya
 Facebook びきにき「古見茶屋」
 Gmail comichaya@gmail.com

実施場所の地図は
 コチラから

Google MAP



大麻の繊維「精麻」を使った、御守りにもなる御飾り作り。古来より祈禱や神事で使われていた「大麻」は、実はにし阿波とご縁の深いものです。静電気や電磁波対策グッズとして常に携帯するのがおすすめ。

ご家族、ご友人もぜひ! 三好市

15 日本茜染体験



開催日程 1/26日

実施時間 10:00~12:00, 13:30~15:30
 募集人数 各時間とも5~10名
 参加費 パイルハンドタオル 2,500円
 綿レースハンカチ3,500円
 シルク混のストール5,500円
 ※体験料1,000円を含む

準備物 汚れてもいい服装、またはエプロン持参
 注意事項 ●キャンセル料は3日前まで無料、当日1,000円、無連絡2,000円
 ●申込締切はプログラム開催日の1日前まで

集合・実施場所

辻のいろり
 (三好市井川町辻332)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-4337-5840
 (9:00~18:00)

実施場所の地図は
 コチラから

Google MAP



「茜の杜」は三好市に自生している茜という植物の根を煮出し、オレンジ色やピンク色になる染め物を製作しています。現在は、栽培も始め染体験もしています。是非一度茜染体験をしてみませんか?

14 基本のアレンジメント

お一人様大歓迎! 美馬市



開催日程 1/25日

実施時間 13:00~15:00
 募集人数 4名まで
 参加費 4,500円
 準備物 持ち帰りの袋
 注意事項 ●キャンセル料は10日前まで2,500円、当日・無断キャンセル全額
 ●申込締切はプログラム開催日の10日前まで

集合・実施場所

アトリエ ルル
 (美馬市美馬町字竹ノ内126-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-2119-8387
 (平日10:00~18:00)

Instagram @atelier.loulou_shion
 LINE @775txclm

実施場所の地図は
 コチラから

Google MAP



フラワーアレンジメントの基本を習おう!生花を使って楽しくアレンジメントをしましょう。

小学生以下のお子様歓迎! 三好市

16 苔テラリウム体験



開催日程 1/26日

実施時間 10:00~11:00
 募集人数 10名
 参加費 800円
 注意事項 ●申込締切はプログラム開催日の7日前まで

集合・実施場所

三好市馬路分館
 (三好市池田町馬路馬場1-3)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-4337-3080
 (10:00~17:00)

Gmail shitsukawa.007@gmail.com

実施場所の地図は
 コチラから

Google MAP



ガラスの器の中に、自分だけの自然あふれた苔の世界を作りましょう。

〜こへんご〜

〜こへんご〜

17 綿ストールの藍染体験



開催日程 **1/27日** ※予備日2/3日

実施時間 10:00~12:00
 募集人数 5~10名
 参加費 3,000円
 準備物 ゴム手袋、エプロン
 注意事項 ●申込締切はプログラム開催日の7日前まで

集合・実施場所

みかも染香房
 (東みよし町加茂3405)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-3167-8369
 (8:00~19:00)

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP



みかもハーブ藍香会さん

みかもハーブ藍香会のメンバーと楽しく染め上げましょう。肌触りが良く軽く柔らかいストールはオールシーズン使える便利なオシャレアイテムになりますよ。あなただけの素敵な藍染めストールに仕上げましょう。

19 三好市のミツマタでアロマディフューザー作り



開催日程 **2/8日**

実施時間 10:00~12:00
 募集人数 4名
 参加費 3,000円
 準備物 筆記用具
 注意事項 ●キャンセル料は当日、無断キャンセルは全額、前日まで無料
 ●申込締切はプログラム開催日の3日前まで

集合・実施場所

リトセア
 (三好市池田町白地ウマバ16)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7575-4777
 (10:00~19:00)

インスタ @terao.kazuyo

Facebook @litsea.aroma

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP



寺尾和代さん

1万円札の原料になるミツマタの生産が盛んな三好市。お札用の樹皮を取った後のミツマタの芯材を使って、お好きな香りのアロマディフューザーを作りましょう!

18 失敗知らずのハンドメイド☆楽しくアクセサリ作り♪



開催日程 **2/1日**

実施時間 13:00~15:00
 募集人数 1~10名
 参加費 1,000円
 注意事項 ●中学生以下は保護者の同伴が必須
 ●キャンセル料は当日・無断キャンセルは全額
 ●申込締切はプログラム開催日の3日前まで

集合・実施場所

三好市三野体育館2階第2会議室
 (三好市三野町芝生1293-30)

問い合わせ・その他ご予約方法

(平日13:00~18:00)

LINE flower-orchid

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP



蘭さん

お出かけ用やプレゼント用にオリジナルアクセサリを一緒に作ってみませんか♪あっという間に失敗なく出来上がります♪写真以外にも可愛いパーツをご用意しています♪

20 シラクチカズラ染め板絞リストール



開催日程 **2/16日**

実施時間 13:00~15:00
 募集人数 8名まで
 参加費 大人4,500円、高校生以下は2,500円
 準備物 エプロン、または汚れてもよい服装
 注意事項 ●キャンセル料は不要です。ただし連絡をください。
 ●申込締切は開催日の2日前まで

集合・実施場所

箸蔵とことん(三好市池田町州津乳ノ木1382-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-4822-1215
 (西村携帯) (9:00~17:00)

インスタ @nihon_akane

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP



西村宏昭さん

祖谷のかずら橋はシラクチカズラで作られています。そのシラクチカズラを染料にしてストールを染めましょう。板絞りに挑戦することもできます。

23 ミモザブーケ/リースのワークショップ



SAKAZUKI BOTANICALさん

国際女性の日、ありがとうの日、大切な人に手作りブーケ/リースを送りませんか?フレッシュミモザを使ったブーケまたはリース作り体験です。お家に飾ってドライフラワーにする事も可能です。

開催日程 3/1㊕、3/2㊕

実施時間 ①10:00~11:00 ②12:00~13:00
③14:00~15:00 ④16:00~17:00
募集人数 各ブロック6名まで
参加費 ミモザブーケワークショップ3,300円
ミモザリースワークショップ3,300円

準備物 汚れても大丈夫な服装。
(花粉が付くことがあるので)
大きめのエコバッグ(作った品を持ち帰る用)
注意事項 ●キャンセル料は1週間前まで無料。
前日~6日前まで半額。当日全額。
●申込締切は2/23の23:59まで

集合・実施場所

SAKAZUKIBOTANICAL
(美馬市脇町大字脇町325)

問い合わせ・その他ご予約方法

mail <https://www.sakazukibotanical.com/>
のメールフォーム

ご予約は
コチラから

Instagram

21 ハーフリースのレッスン (アーティフィシャルフラワー)



南美帆さん

アーティフィシャルフラワーを使って、自分だけの可愛いハーフリースを作りませんか?お洒落で可愛いハーフリースを玄関に飾ると気分も上がります!

開催日程 2/22㊕

実施時間 13:00~15:00
募集人数 4名まで
参加費 4,500円
準備物 持ち帰りの袋
注意事項 ●キャンセル料は10日前まで2,500円、
当日・無断キャンセル全額
●申込締切はプログラム開催日の2週間前まで

集合・実施場所

アトリエ ルル
(美馬市美馬町字竹ノ内126-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-2119-8387
(平日10:00~18:00)

インスタ @atelier.loulou_shion

LINE @775txclm

実施場所の地図は
コチラから

Google MAP

24 柳葉染めサコッシュ



西村宏昭さん

柳葉染めは江戸時代に流行した深緑色です。サコッシュを柳で染めて、抜染剤でお好きなイラストを筆で描きましょう。

開催日程 3/2㊕

実施時間 13:00~15:00
募集人数 8名まで
参加費 大人4,500円、
高校生以下は2,500円
準備物 エプロン、または汚れてもよい服装
注意事項 ●キャンセル料は不要です。
ただし連絡をください。
●申込締切は開催日の2日前まで

集合・実施場所

箸蔵とことん(三好市池田町州津乳ノ木1382-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-4822-1215
(西村携帯)(9:00~17:00)

インスタ @nihon_akane

実施場所の地図は
コチラから

Google MAP

22 ディッシュアレンジメント



南美帆さん

ワンプレートのお気に入りの皿を作ってアレンジメントしませんか?いつもの食卓が華やかになります!

開催日程 3/1㊕

実施時間 13:00~15:00
募集人数 4名まで
参加費 4,500円
準備物 持ち帰りの袋
注意事項 ●キャンセル料は10日前まで2,500円、
当日・無断キャンセル全額
●申込締切はプログラム開催日の2週間前まで

集合・実施場所

アトリエ ルル
(美馬市美馬町字竹ノ内126-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-2119-8387
(平日10:00~18:00)

インスタ @atelier.loulou_shion

LINE @775txclm

実施場所の地図は
コチラから

Google MAP

25 オリジナルみまから一味作り体験



開催日程 **毎日**

実施時間 13:30~15:00
 募集人数 5名~
 参加費 1名4,400円
 (1~2月は割引適用で、2,200円)
 準備物 エプロン、動きやすい服装
 注意事項 ●キャンセル料は予約フォームから確認
 ●申込締切はプログラム開催日の10日前まで

集合・実施場所

美馬交流館
 (美馬市美馬町西荒川24-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-87-8988
 (平日9:00~17:00)

ご予約はコチラから



予約form

Navigator



「みまから一味」は、完熟したみまから唐辛子から丁寧に作られた、激辛なのに風味豊かな一味です。ご飯のお供にぴったりなお土産付き!

その郷山里物語さん

27 あわのわっか作り体験



開催日程 **毎週土日**

実施時間 13:30~15:00
 募集人数 5名~
 参加費 1名4,400円
 (1~2月は割引適用で、2,200円)
 準備物 エプロン、動きやすい服装
 注意事項 ●キャンセル料は予約フォームから確認
 ●申込締切はプログラム開催日の10日前まで

集合・実施場所

手づくり菓子工房みかもん(産直みかも内)
 (東みよし町中庄1447)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-87-8988
 (平日9:00~17:00)

ご予約はコチラから



予約form

Navigator



「あわのわっか」は、阿波に伝わる伝統菓子「いこの菓子」をモデルにしたサクッとした食感と香ばしさが魅力のクッキーです。にし阿波の美味しいお茶のお土産付き!

その郷山里物語さん

26 にし阿波ならではの「食」作り体験



開催日程 **毎日**

実施時間 13:30~15:30
 募集人数 5名~
 参加費 各1名4,400円
 (1~2月は割引適用で、2,200円)
 準備物 エプロン、動きやすい服装
 注意事項 ●キャンセル料は予約フォームから確認
 ●申込締切はプログラム開催日の10日前まで

集合・実施場所

その郷宿磯貝
 (つるぎ町貞光三木枋109)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-87-8988
 (平日9:00~17:00)

ご予約はコチラから



①予約form

ご予約はコチラから



②予約form

Navigator



①伝統の田舎団子作り体験
 季節の旬の食材を餡にしたもちもちまんじゅう作り。お土産付き!
 ②郷土料理「そば米雑炊」作り体験
 そば米(そばの実)と野菜や肉を出汁で煮込んだ雑炊作り。雑穀のお土産付き!

その郷山里物語さん

28 ソバ打ち体験



開催日程 **申込時要相談**

実施時間 要相談
 募集人数 3~10名まで
 参加費 大人3,000円、高校生2,000円、中学生1,500円(但し大人1名以上参加を)小学生1,000円(大人1名以上参加を)
 注意事項 ●ソバアレルギーがないこと
 ●キャンセル料は3日前まで無料
 当日、無断キャンセル全額
 ●申込締切は開催日の7日前まで

集合・実施場所

清流の水車(うすば)
 (三好郡東みよし町西庄宇平
 (旧西庄幼稚園))

問い合わせ・その他ご予約方法

090-9776-2947
 (月曜日~土曜日17:00~22:00、日曜日10:00~18:00)

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

Navigator



自家栽培、自家製粉のそば粉を使って味、のど越しの良いニハチソバをご自身で本格的に打っていただきます。

良所の案内人さん

31

しょいのみづくり体験/体験後は発酵プチビュッフェをご堪能



開催日程 1/4㊥

実施時間 14:00~15:30

募集人数 2~4名※申込期限までに最低参加人数(2名)に満たない場合は開催中止

参加費 1人2,000円

準備物 つくったしょいのみは容器ごとお持ち帰りいただけます。
※ビュッフェには、小麦・卵・大豆など使用

注意事項 ●キャンセル料は2日前まで無料
当日、無連絡キャンセル全額
●申込締切はプログラム開催日の2日前まで

集合・実施場所
東みよし町加茂公民館
(東みよし町加茂1916-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-76-1500
終日(作業中は出られない事があります)

インスタ @honke.awaonna_syoynomi



徳島県の発酵食ながら、食文化は美馬市から三好市までの間のみ!! そんな「珍」発酵食「しょいのみ」(麴の醤油漬け)を、ご自身でブレンドした調味液でつくるオリジナルしょいのみをつくってみませんか?

麴屋本家 阿波おんさん



29

ヴィーガンX'masランチ



開催日程 12/22㊥

実施時間 11:00~14:00

募集人数 8名 親子での参加も可
(小学生以下は親御さんと1組で1名に換算)

参加費 4,000円

準備物 筆記用具、エプロン

注意事項 ●申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所
発酵一字(つるぎ町一字赤松6-13)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-8010-6254
(9:00~18:00)

電話に出られない事が多いので
繋がらない時は何度かおかけください

インスタ @comichaya

Facebook びきにき「古見茶屋」

Gmail comichaya@gmail.com



つるぎ町産の雑穀や豆腐を使ったヴィーガンのクリスマスランチを作って試食します。雑穀や豆を使うことでたんぱく質を不足せずに栄養バランスのとれた自然で健康的な食事を作ることが出来ます。

発酵一字さん



32

甘〜い苺を食べて戦国武者になりませんか。



開催日程 1/5㊥~3/2㊥ ※月曜定休日

実施時間 9:00~16:00

募集人数 1~30名

参加費 中学生以上2,000円
小学生1,800円
3才以上1,500円
2才以下無料

準備物 タオル、ハンカチ等

注意事項 ●申込締切はプログラム開催日の3日前まで

集合・実施場所
産直えもん市場(苺一会)
(東みよし町中庄19-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-87-8678
(9:00~16:00)



苺狩りでは、2種類の甘〜い苺を食べていただき、男女1人ずつ甲冑を着ていただきます。そのあと別料金になりますが、苺大福を作っていただきます。

平尾富生さん



30

秘伝の味噌ダレ



開催日程 ①12/22㊥、②3/2㊥

実施時間 9:00~11:00

募集人数 ①②とも10名まで

参加費 3,000円(容器代込)

準備物 エプロン、三角きん、マスク、
作った味噌ダレ500mlお持ち帰り頂きます。

注意事項 ●キャンセル料は両日5日前まで
●申込締切はプログラム開催日の5日前まで

集合・実施場所
①三野活性化センター 紅葉の郷
(三好市三野町加茂野宮1803-7)
②三好市三野公民館
(三好市三野町芝生1028-3)

※②は場所の変更もあり得るため、
お問い合わせください。

問い合わせ・その他ご予約方法

090-4337-9355
(9:00~18:00)

LINE 8220528



地元で愛された今は亡きおばあちゃんの美味しい味噌ダレを皆さんにも食べて頂きたく、一緒に作りませんか?

くろーばーさん



35 身体に優しいコロコロクッキー作り



三好市の野菜パウダーを使って一緒にクッキー作りを楽しんでみませんか?手でコロコロと丸めるだけで、お子様でも簡単に可愛いクッキーが作れます。

遠山みどりさん

開催日程 1/18日

実施時間 10:00~
募集人数 6名
参加費 3,000円
準備物 エプロン、ハンドタオル
注意事項 ●キャンセル料は当日、無断は全額
●申込締切は開催日の5日前まで

集合・実施場所
cul cul
(三好市三野町太刀野山301-35)

問い合わせ・その他ご予約方法
0883-77-2804
(10:00~19:00)
インスタ @culcul_mino



Googleform

33 はじめてさんの塩麴とランチ作り



万能調味料「塩麴」で手間なし簡単、旨味たっぷりランチを作りましょう。塩麴も仕込んでお持ち帰り。ランチもお弁当にできますよ。

よもぎの台所さん

開催日程 1/11日、1/12日、2/1日、2/2日
実施時間 10:00~13:00
平日ご希望の方は2名から要相談
募集人数 1日6名まで
参加費 2,500円
はじめてさんの薬膳セット 3,000円 (500円お得)
準備物 筆記用具、タオル、エプロン
注意事項 ●申込締切は開催前3日前まで

集合・実施場所
楽食みのり (三好市三野町芝生1269-3)

問い合わせ・その他ご予約方法
090-7786-8247
Gmail kappadon1229@gmail.com



Instagram

36 いちご狩りと絶品いちご大福作り



実は、東みよし町では1年中いちごが採れます。いちご農家30年以上の近藤さんのハウスで、旬のいちごを自分で摘んで食べませんか?収穫した後は、いちご大福作りにも挑戦!

いちごはうすさん

開催日程 1/19日~3/2日 毎週日曜日

実施時間 13:00~15:00
募集人数 2~20名
参加費 13歳以上2,200円、7~12歳1,700円、4~6歳1,000円、3歳500円、2歳以下無料
準備物 タオル、エプロン
注意事項 ●申込締切はプログラム開催日の3日前まで

集合・実施場所
JR江口駅
(東みよし町中庄)

問い合わせ・その他ご予約方法
090-8282-3718
(9:00~17:00)



Google MAP

34 そばがら灰汁で!磯貝さんちのコンニャク作り体験



我が家のコンニャクは、急傾斜地の畑で丹精込めて育てたコンニャク芋、そばがらの灰汁(あく)などすべて自家製の材料で作ります。我が家から望める絶景もぜひ味わってほしいです!

磯貝ハマ子さん

開催日程 1/14日、1/28日、2/4日
実施時間 13:00~17:00
募集人数 2~5名
参加費 2,500円
準備物 エプロン・三角巾
注意事項 ●そばアレルギーの方はご遠慮ください
●キャンセル料は2日前~当日・無断キャンセル全額
●申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所
三木枋堂 (美馬郡つるぎ町貞光字三木枋)

問い合わせ・その他ご予約方法
090-9555-7806
(平日17:00~21:00)
インスタ @isogainouen



Google MAP

37 なつかしい味! きなこ飴を作ろう

ご家族、ご友人もぜひ! つるぎ町



開催日程 1/21(火)

実施時間 13:00~17:00
募集人数 2~5名
参加費 2,500円
準備物 エプロン・三角巾
注意事項 ●キャンセル料は2日前〜
 当日・無断キャンセル全額
 ●申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所
三木枋堂
 (つるぎ町貞光字三木枋)

問い合わせ・その他ご予約方法
090-9555-7806
 (平日17:00~21:00)
インスタ @isogainouen

実施場所の地図はコチラから

 Google MAP

Navigator 傾斜地の畑が望める集落で、きなこ飴を手作りしてみましょう! 我が家の手作りきなこ飴は、歯にくっかず素朴な味わいでいくらでも食べられます。できたてのきなこ飴は格別のお味です!

磯貝ハマ子さん

ご家族、ご友人もぜひ! 三好市

39 てるちゃん直伝! こんにゃくとゆず味噌作り体験



開催日程 2/2(日)

実施時間 13:30~16:30
募集人数 12名
参加費 1,500円
準備物 汚れても良い服装、防寒着、エプロン、三角巾、濡れても良い上履き(靴底をきれいに洗った長靴等)
注意事項 ●キャンセル料は3日前〜前日まで700円、当日・無断キャンセル全額
 ●申込締切は開催日の1日前まで

集合・実施場所
三好市役所井川支所
 (三好市井川町辻73)

開催場所: 井内農業加工センター
ご予約はコチラから
問い合わせ・その他ご予約方法
090-1912-1617
 (平日8:30~18:00)

 Googleform

Navigator 講師は田舎料理の達人「高畑輝子」さん。こんにゃく芋から加工し、丸い田舎こんにゃくを作ります。同時にゆず味噌も作り、こんにゃくにつけていただきます。できたてのこんにゃくとゆず味噌は格別の味です!

生活改善グループ なでしこさん

食へ物

食へ物

38 ~Public Cupping~ コーヒーの様々な味わいを楽しもう!

お一人様大歓迎! 三好市



開催日程 1/26(日)

実施時間 10:00~12:00
募集人数 15名まで
参加費 1,000円
準備物 マグカップ、スプーン
注意事項 ●キャンセル料500円
 ●申込締切はプログラムの14日前まで

集合・実施場所
真鍋屋 2階 みんなのスペース
 (三好市池田町マチ2226)

問い合わせ・その他ご予約方法
 (平日8:30~17:15)
インスタ @8823_coffee
Gmail 8823coffeeorasters@gmail.com

実施場所の地図はコチラから

 Google MAP

Navigator スペシャルティコーヒーの産地個性による魅力を、カップングによって一気に様々な種類を楽しむことができます!

田村駿さん

お一人様大歓迎! 東みよし町

40 スペシャルティコーヒー&ハンドドリップ教室



開催日程 2/7(金)

実施時間 19:00~20:30
募集人数 5名まで
参加費 2,000円
準備物 筆記用具
注意事項 ●申込締切は当日受付可

集合・実施場所
みかも喫茶
 (東みよし町加茂3214-1)

問い合わせ・その他ご予約方法
080-1922-6892
 (平日10:00~17:00(火曜を除く))
インスタ @mikamokissa

実施場所の地図はコチラから

 Google MAP

Navigator スペシャルティコーヒーの選び方やハンドドリップのテクニックを学び、自宅でもおいしいコーヒーを楽しみましょう。

みかも喫茶さん

41 素人会のそば打ち道場



開催日程 **2/8** 土

実施時間 9:00~13:00
 募集人数 8名まで
 参加費 3,000円
 準備物 エプロン、タオル、筆記用具
 注意事項 ●キャンセル料は
 当日無断キャンセル全額
 ●申込締切は開催日の7日前まで
 ●そばアレルギーの方は参加できません。

集合・実施場所
三好東部福祉センター
 (三好郡東みよし町昼間28)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-4507-1150
 (平日9:00~18:00)

インスタ @sojinkai

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP



素人会のそば打ち体験では、江戸そばのような細い麺のそばを打つことを体験します。ざるそばで食べると絶品。師匠が丁寧にレクチャーするので、初心者の方もご安心を!

三好素人農事
 研究会さん

43 簡単3ステップで味噌づくり



開催日程 **2/9日、2/24日、3/2日**

実施時間 9:30~11:30
 募集人数 10人程度
 参加費 2,500円
 (味噌キット1,800円、容器130円を含む)
 準備物 エプロン、マスク、三角巾、タオル
 注意事項 ●キャンセル料は3日前から500円、
 当日、無断キャンセルは全額
 ●申込締切はプログラム開催日の5日前

集合・実施場所
東みよし町役場 農畜産物処理加工施設
 (三好郡東みよし町加茂3405)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-5149-9010
 (安藤洋子) (9:00~17:00)

インスタ @tomato.ando

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP



「大豆を炊く」「大豆をつぶす」「糀と一緒に丸めて詰める」の簡単3ステップでお味噌を仕込むことができます。仕込んだお味噌は持ち帰り、3~6ヶ月間寝かせます。無添加の手作り味噌を楽しみませんか!

東みよし町
 生活改善グループさん

42 7種の無添加調味料作り



開催日程 **2/9日**

実施時間 11:00~14:00
 募集人数 10名
 参加費 4,000円 (ランチ代込み)
 準備物 筆記用具、エプロン
 注意事項 ●申込締切は開催日3日前まで

集合・実施場所
発酵一宇
 (つるぎ町一宇赤松6-13)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-8010-6254
 (9:00~18:00)

電話に出られない事が多いので
 繋がらない時は何度かおかけください

インスタ @comichaya

Facebook ぴきに「古見茶屋」

Gmail comichaya@gmail.com

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP



発酵一宇さん

一般家庭でよく使われる調味料「焼肉のタレ、トマトケチャップ、ウスターソース、豆乳マヨネーズ、ゴマドレ、豆乳マーガリン、酒粕粉チーズ」を超簡単に2時間で全部いっぺんに作ります。試食ランチ付き。

44 本命バレンタインケーキ作り



開催日程 **2/13日、2/14日**

実施時間 10:00~12:00
 募集人数 4名まで
 参加費 5,000円
 準備物 エプロン、ハンドタオル
 注意事項 ●キャンセル料は当日、無断は全額
 ●申込締切は開催日の5日前まで

集合・実施場所
cul cul
 (三好市三野町太刀野山301-35)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-77-2804
 (9:00~19:00)

インスタ @culcul_mino

ご予約は
 コチラから



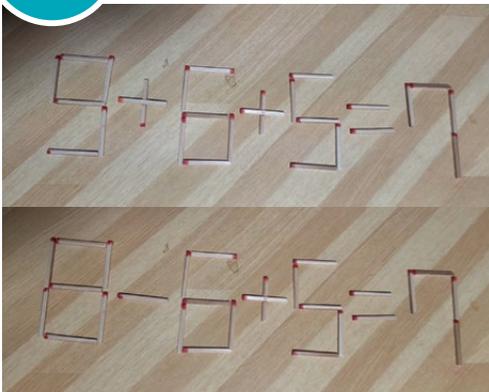
Google form



藤田梢さん

cul culの手作りケーキで大人気メニュー、濃厚ガトーショコラをレクチャーします。ワンホールの箱に入れてそのままプレゼントできるようにお持ち帰りいただけます。

45 手作りマッチ棒でゲーム



平野重秋さん

木材を使って手作りのマッチ棒を使って、計算式の間違いを正していくゲームです。

開催日程 **毎日**

実施時間 10:00~16:00まで
※制作時間は2時間程度

募集人数 2~5名

参加費 500円

注意事項 ● 申込締切はプログラム開催日の5日前まで
● 小学生以下は保護者の同伴必須

集合・実施場所

清流の水車(うすば)
(東みよし町西庄字平2-3)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-2788-1132
(平日10:00~17:00、休日9:00~17:00)

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

47 雪の剣山登山



Trip 四国の川の案内人さん

雪の剣山頂上へ! 少人数だから出来るツアーで雪山の楽しみをお伝えします。平地の事務所に集合するので雪道運転の心配もなし。

開催日程 **毎日**

実施時間 要相談
募集人数 6名まで 2名以上から開催
参加費 ※お一人の場合はご相談ください
15,000円/お一人様

準備物 季節に応じた山の服装、手袋、ニット帽、ネグウォーマー、サングラス、日焼け止め、水筒(魔法瓶)、お昼ご飯、お菓子など非常食。アイゼンなど装備類に関してはお問い合わせ下さい。

注意事項 ● キャンセル料は3日前日は料金の50% 当日キャンセルは料金の100% 天候による中止は費用は頂いておりません。
● 申込締切は開催日の前日まで

集合・実施場所

Trip四国の川の案内人事務所
(美馬郡つるぎ町貞光字皆瀬川向122)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-68-8022 (随時)

※日中は電話は対応できない時間が多いのでメールやメッセージが助かります。

Gmail trip.anabukigawa@gmail.com
インスタ @trip459
HP https://trip-yoshinogawa.com

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

46 剣山系スノーピクニック



Trip 四国の川の案内人さん

雪山初心者でも安心、気軽に雪の積もった剣山系を歩きます。雪の中でランチ後はコンディションを見て景色の良い場所へ散策。平地の事務所に集合するので雪道運転の心配もなし。

開催日程 **毎日**

実施時間 要相談
募集人数 6名まで 2名以上から開催
参加費 10,000円 (お一人様)

準備物 登山靴にスパッツもしくはスノーブーツ、季節に応じた山の服装、手袋、ニット帽、ネグウォーマー、サングラス、日焼け止め、水筒(魔法瓶)、各自お昼ご飯、お菓子など非常食

注意事項 ● キャンセル料は3日前日は料金の50% 当日キャンセルは料金の100% 天候による中止は費用は頂いておりません。
● 申込締切は開催日の前日まで

集合・実施場所

Trip四国の川の案内人事務所
(美馬郡つるぎ町貞光字皆瀬川向122)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-68-8022 (随時)

※日中は電話は対応できない時間が多いのでメールやメッセージが助かります。

Gmail trip.anabukigawa@gmail.com
インスタ @trip459
HP https://trip-yoshinogawa.com

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

48 おひるねアート体験会



(C) 2024kazumi hirako



おひるねアート@ぼっぽさん

赤ちゃんのかわいい成長記録を残しませんか?

開催日程 **12/23日~2/28日 (平日のみ)**

実施時間 11:00~14:00 (予約制)
募集人数 1日1組~2組 お友達同士の参加可能
参加費 500円

準備物 ①おこさまのお気に入りのおもちゃ
②普段のお出かけセット
③カメラ (容量、充電にお気をつけて)
注意事項 ● キャンセル料は取りませんがご連絡ください
● 申込締切は希望日の1週間前まで

集合・実施場所

三好市池田町中西ナシノキ541-1

問い合わせ・その他ご予約方法

090-4701-8844
(平日のみ11:00~14:00)

LINE @831juhwn
インスタ @ohiruneart_poppo
mail kazumihinako630@ohiruneart.com

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

49 漢方温座浴よもぎ蒸し



Navigator



ピラティス Studio~yutoriへさん

よもぎには、新陳代謝の活性化、身体の機能を整えたり、肌トラブルにアプローチしたりと嬉しい効果がたくさん!ぜひ、よもぎ蒸しでリフレッシュしませんか?地元「小川生薬」さんの国産有機よもぎ茶付きです。

開催日程 ①平日、②毎週土曜

実施時間 ①10:00~18:00

②10:00~13:00

募集人数 2名

参加費 2,500円

準備物 タオル、水分補給の飲料水

注意事項 ●キャンセル料は当日全額

●申込締切は当日受付可

集合・実施場所

yutoriスタジオ2階

(東みよし町加茂2659-6)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7787-4126

(8:00~20:00)

LINE @173xxixk

インスタ @yutori_pilates_yoga

ご予約はコチラから



HP

51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みリセット!!



Navigator



ピラティス Studio~yutoriへさん

コアクレドールとは『コアの揺りかご』を意味し、全身の関節安定性と関節可動性を高め、姿勢改善を促すための運動ツールです。ツールを使うことで誰でも簡単に歪みをリセットできます。

開催日程 ①毎週木曜、②毎週土曜

※上記以外にも、パーソナルレッスンも受付(平日)

実施時間 ①10:00~11:00

②11:00~12:00

募集人数 3名

参加費 2,000円

準備物 タオル、水分補給の飲料水、動きやすい服装

注意事項 ●キャンセル料は当日全額

●申込締切は当日受付可

集合・実施場所

yutoriスタジオ2階

(東みよし町加茂2659-6)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7787-4126

(8:00~20:00)

LINE @173xxixk

インスタ @yutori_pilates_yoga

ご予約はコチラから



HP

50 骨盤調整、リンパデトックス



Navigator



新リンパサロン徳島美馬 相原真喜さん

身体の不調は歪みからかもしれません。骨盤調整で楽な姿勢を体感してください。当サロンでは独自の器具を使って凝り固まった老廃物やリンパデトックスを促す施術も行っています。合わせてお試しください。

開催日程 毎週土、日、月曜日

日時については相談によりご都合に応じます

実施時間 9:00~13:00

募集人数 各時間枠1名

※女性限定(女性からの紹介者可)

参加費 骨盤調整1,100円

リンパデトックス1,500円

骨盤+リンパデトックス2,000円

メニュー組み合わせにより

施術時間: 30分~60分程度

注意事項 ●キャンセル料は当日無断キャンセル全額

●申込締切は前日までにご連絡ください

集合・実施場所

ローソン美馬インター南店

徳島大正銀行ATM

(美馬市美馬町喜来市9-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7629-1161

(9:00~17:00)

インスタ @nekomikan1161

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

52 田舎のセラピストお仕事体験



Navigator



セラピスト松岡さん

セラピスト7年目、移住を通して地域密着型のサロン経営に挑戦!!学んだことを職業体験としてレクチャー♪学生さん大歓迎!

開催日程 随時受付可能

実施時間 10:00~17:00(所要時間2時間)

募集人数 1日1名

参加費 学生2,000円、大人3,000円

注意事項 ●キャンセル料は

当日、無断キャンセル全額

●申込締切はプログラム開催日の前日まで

集合・実施場所

古民家サロンリラクゼーションセラピスト松岡

(三好市池田町中西サルガワ810-2)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-6823-5334

(いつでも)

インスタ @shoko.m.bible

Gmail shoko.k.0819

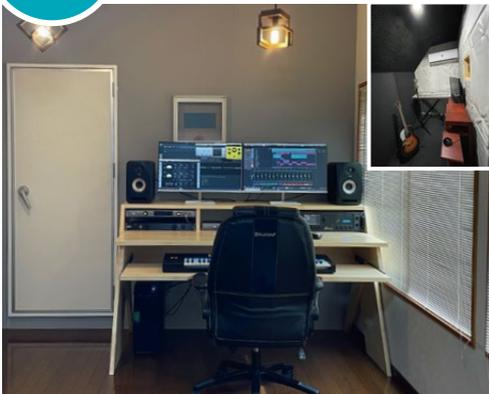
@gmail.com

ご予約はコチラから



LINE

53 録音体験



CS Music Studioさん

プロ用の録音機材を使ってボーカル録音をしてみませんか。(事前に歌いたい曲をお伝えください。ご希望の曲次第では録音に使用できない事もあります。ご了承ください。)

お一人様大歓迎!

美馬市

開催日程 12/21㊟、12/28㊟、1/11㊟、1/18㊟、1/25㊟、2/1㊟、2/8㊟、2/15㊟、2/22㊟、3/1㊟

実施時間 13:00~15:00、15:00~17:00
募集人数 各回3名まで(1曲)
参加費 1曲5,000円
準備物 健康な喉。あればカラオケ音源
注意事項 ●キャンセル料は2日前まで3,000円 当日全額
 ●申込締切は開催日の7日前まで

集合・実施場所

CS Music Studio
 (美馬市脇町大字脇町953)

問い合わせ・その他ご予約方法

(いつでも 内容確認次返信します。)

インスタ @cs_musicstudio

ご予約はコチラから



LINE

ご家族、ご友人もぜひ!

つるぎ町

55 二層うだつの町並み歩き×あわこい特製御膳 ~折目邸半田そうめん食堂



つるぎ町観光業内人さん

二層のうだつと鰻絵(こてえ)が特徴的なつるぎの町並みを歩いてみませんか。つるぎ町公認の観光案内人がナビゲート。町歩きのあとは、リノベーションした古民家で「あわこい特製御膳」をご賞味ください。

開催日程 1/11㊟、2/2㊟、3/2㊟

実施時間 10:00~13:00
 ※町並み歩き10:00~11:30、半田そうめん食堂11:30~13:00

募集人数 2~5名まで
参加費 2,000円(町並み歩き500円、特製御膳1,500円)

注意事項 ●キャンセル料は当日・無断キャンセル全額
 ●申込締切は開催日の7日前まで

集合・実施場所

つるぎ町役場 本庁舎本館前
 (つるぎ町貞光宇東浦1-3)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-6376-7328
 (半田そうめん食堂)(平日9:00~17:00)

インスタ @shiraionosatohanda

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

お一人様大歓迎!

三好市

54 初めての薬膳1day レッスン



寺尾和代さん

ご自分や大切なご家族の為に! 日常の食事に中国伝統医学の考えを取り入れてみませんか? 今回は冬の養生法とおすすめの食材などをお伝え致します。Tパック薬膳茶のお土産付き。

開催日程 12/22㊟

実施時間 10:00~12:00
募集人数 4名
参加費 2,500円
準備物 筆記用具
注意事項 ●キャンセル料は前日まで無料、当日、無断キャンセルは全額
 ●申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所

リトセア
 (三好市池田町白地ウマバ16)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7575-4777
 (10:00~19:00)

インスタ @terao.kazuyo

Facebook @litsea.aroma

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

ご家族、ご友人もぜひ!

三好市

56 はじめてさんの薬膳



よもぎの台所さん

東洋医学の薬膳で、季節や体質・体調に合わせた食材を選んで、からだを労りませんか。まずは、体質チェックと美味しい薬膳茶からいかがですか。

開催日程 1/11㊟、1/12㊟、2/1㊟、2/2㊟ ※平日ご希望の方は要相談(2名から)

実施時間 13:30~15:00
募集人数 6名
参加費 1,000円
 ※はじめてさんの塩麴作りとのセットもあります。

準備物 筆記用具
注意事項 ●申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所

楽食みのり
 (三好市三野町芝生1269-3)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7786-8247

Gmail kappadon1229@gmail.com

ご予約はコチラから



Instagram

57 ウクレレを楽しむ会



西村香織さん

簡単なコードの曲で、初めての方でも弾けるようになります!みんなで楽しく演奏しませんか。

東みよし町

お一人様大歓迎!

開催日程 1/14(火)、2/4(火)

実施時間 19:00~
 募集人数 5名まで
 参加費 1,000円
 準備物 お持ちであればウクレレ持参
 注意事項 ●キャンセルは前日までに連絡ください
 キャンセル料はなし
 ●申込締切はプログラム開催日の7日前まで

集合・実施場所

茶蔵
 (三好郡東みよし町中庄2556)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-82-2927
 (茶蔵) (平日10:00~15:00)

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP

59 初めての脱毛お試し体験



トリコさん

近年は「介護脱毛」という言葉もでき、性別年齢問わず脱毛が身近になりました。「脱毛って痛そう」と思っている方も多いですが、そんな事はないので今回企画しました。「詳しく話を聞きたい」だけでもOK♪

三好市

お一人様大歓迎!

開催日程 1/18(土)、1/23(水)、1/29(水)

実施時間 9:00~17:00の間で1時間程度
 ※キッズ体験の場合は保護者同伴
 募集人数 各1名
 参加費 ワキ、口周り、襟足から選んで1,000円
 ひじ下、ひざ下、顔から選んで3,000円
 前日までにご希望箇所の毛の処理をお願いします。生理中施術不可。
 カウンセリングいたしますので、ご予約の際に連絡させていただきます。小学生以上の方が対象です。
 ●キャンセル料は当日キャンセル1,000円
 無連絡キャンセル全額
 ●申込締切はプログラム開催日の1日前まで

集合・実施場所

Toricot-トリコ(三好市三野町芝生117-7)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7148-3270 (オガミ)
 (9:00~19:00) ※施術中お電話に出れない場合がございます。

インスタ @toricot_beauty
 LINE @830vkcsj

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP

58 伝統行事の「ずずくり」を体験しよう



安藤奈美さん

「ずずくり」とは、数珠繰りがなまった言葉。数珠を繰るとは、百八の煩惱を洗い清め、先祖供養、豊作祈願、家内安全、無病息災などを願う。数珠を繰りながら、般若心経を50巻唱える。

東みよし町

お一人様大歓迎!

開催日程 1/16(木)

実施時間 10:00~15:00頃
 ずずくりは、12:30~15:00頃
 募集人数 10人程度
 参加費 1,000円+お心付け
 (全て、お大師さんに納めさせていただきます。)
 準備物 あれば、自身の数珠
 午前中は、社会福祉協議会の協力で健康体操やお話しあり
 昼食も準備しています
 注意事項 ●キャンセル料は3日前から500円
 ●申込締切はプログラム開催日の5日前

集合・実施場所

桑内修行大師(桑内地区集会所)
 (三好郡東みよし町西庄字桑内106)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-5149-9010
 090-7789-0282
 (電話のみ9:00~17:00)
 インスタ @tomato.ando

実施場所の地図は
 コチラから



Google MAP

60 ののの食堂ランチ付きアロマ講座クラフト



セラピスト松岡さん

気軽に生活に取り入れるアロマとは?アロマテラピストが語ります♪お肌の潤いを保つアロマで化粧水作りのワークショップでお肌ケア。ののの食堂のランチでゆったり過ごす日にしませんか?

三好市

ご家族、ご友人もぜひ!

開催日程 1/18(土)、1/27(日)、
 2/3(日)、2/15(土)

実施時間 10:00~13:00
 募集人数 1日5名
 参加費 3,000円
 注意事項 ●キャンセル料は
 当日・無断キャンセル全額
 ●申込締切はプログラム開催日の前日まで

集合・実施場所

道の駅三野(みののみのり)2階
 (三好市三野町太刀野1909-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-6823-5334
 (いつでも)
 インスタ @shoko.m.bible
 Gmail shoko.k.0819@gmail.com

ご予約は
 コチラから



LINE

61 アイブロウメイクレッスン



フジワラユキさん

悩みがつかることがない「アイブロウメイク」にお悩みの方や、メイク初心者の方! これまでにご参加いただいた方には最新の書き方を!! ちょっとしたコツなどをアドバイスいたします。

ご家族、ご友人もぜひ! **東みよし町**

開催日程 **1/19日、2/2日**

- 実施時間 14:00~16:00
 募集人数 2~4名
 参加費 1人2,500円
 準備物 ・おすすめメイクアイテム1点プレゼント
 ・フルメイクでご参加ください
 ・良ければご使用のメイク道具をご持参ください
- 注意事項
 ●キャンセル料は2日前まで無料
 当日、無連絡キャンセル全額
 ●申込締切はプログラム開催日の2日前まで

集合・実施場所
東みよし町加茂公民館
 (東みよし町加茂1916-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-3557-2061

(終日) ※場合によっては出られない事があります。

インスタ @yyyuki.makeup

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

ご家族、ご友人もぜひ! **つるぎ町**

63 東福寺で文化を楽しもう ~由緒あるお寺を訪ね、瞑想と東福寺美術館で芸術鑑賞~



沖田憲信さん

東福寺を訪ね、国登録有形文化財の本堂で、簡単な瞑想(呼吸法)と法話を体験。美術館では、仏画、仏像、阿波御用絵師、蒔絵、茶道関係等200点余りの作品を、学芸員でもある住職の解説付きで鑑賞します。

開催日程 **1/26日、2/11日**

- 実施時間 13:30~15:30
 募集人数 2~20名
 参加費 500円(中学生以下無料)
 準備物 ゆったりとした服装
 注意事項 ●8歳以上が対象
 ●申込締切はプログラム開催日の1日前まで

集合・実施場所
東福寺
 (美馬郡つるぎ町貞光字木屋341)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-62-2207
 (9:00~19:00)

mail webmaster@tofukuji.or.jp

インスタ @tofukuji341

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

62 癒しのエステ体験



トリコさん

寒い季節、身も心もカチカチに、お肌もガサガサになっていませんか? ウトウトしてしまうお顔のエステとヘッドマッサージでお肌もツルツル、気分もスッキリできる体験です♪ 日頃頑張っている自分へのご褒美☆

お一人様大歓迎! **三好市**

開催日程 **①1/25日、②2/4日、③2/20日**

- 実施時間 ①9:00~ ②11:00~
 ③13:00~、15:00~
 募集人数 各時間1名
 参加費 あわこいを見ましたと伝えると4,400円、通常料金6,600円
 準備物 リラックスできる格好でお越しください
 注意事項 ●キャンセル料は当日キャンセル1,000円
 無連絡キャンセル全額
 ●申込締切はプログラム開催日の1日前まで

集合・実施場所
Toricot-トリコ-(三好市三野町芝生117-7)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7148-3270 (オガミ)
 (9:00~19:00) ※施術中お電話に出れない場合がございます。

インスタ @toricot_beauty

LINE @830vkjs

実施場所の地図はコチラから



Google MAP

小学生以下のお子様歓迎! **美馬市**

64 藍の種まき会



青い手さん

藍の種まきを行います。種をまいたポットはお持ち帰りいただけます。栽培の簡単なレクチャーを行います。藍は葉っぱだけでもたたき染や生葉染など色々楽しめます。夏まで大事に育てていただけますと幸いです。

開催日程 **2/8日**

- 実施時間 13:00~14:00
 募集人数 20名まで
 参加費 2,000円、18歳以下は1,000円
 準備物 汚れても構わない服装でお越しください。
 土を触りますので、手の荒れやすい方は軍手等ご持参ください。
 注意事項 ●申込締切はプログラム開催日の3日前まで

集合・実施場所
美馬町・青木家住宅
 (美馬市美馬町宮前225)

問い合わせ・その他ご予約方法

いつも @aoitedome
 インスタ @aoitedome
 Gmail aoitedome@gmail.com

ご予約はコチラから



Google form

体験

体験

65

企画の詳細は公式Instagram! ボードゲーム&シークレット?企画



コミュニティ拠点
CO-MORIさん

参加者から毎回評判のボードゲームで交流を深めて、今回の目玉・シークレット企画!若者が間違いなく楽しめる、企画内容の詳細は11月に公式Instagramで公開します。必ずチェックしてくださいね。

ご家族、ご友人もぜひ!

東みよし町

開催
日程 2/9日

実施時間 ※時間は公式Instagramをご確認ください

募集人数 10名程度

参加費 ~3,000円

(※内容が確定次第、公式Instagramで公開します)

準備物 お申込みいただいた方に個別に連絡します

注意事項 ●キャンセル料は前日・当日・無断は全額
●申込締切はプログラム開催日の2日前まで

集合・実施場所

コミュニティ拠点CO-MORI
(東みよし町足代2126)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-6373-1499

(公式LINEから24時間予約可能です)

インスタ @comori.tokushima

●LINEを登録後、「あわこいイベントに参加」とご連絡ください。

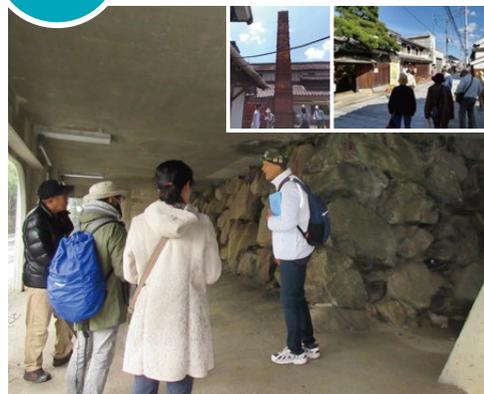
ご予約は
コチラから



LINE

67

阿波池田の大地と人の暮らしを探るジオツアー



みよしジオ
ガイドの会さん

風景のルーツや歴史をたどると、大地の成り立ちとの深い関わりに気づきます。ジオガイドと一緒に池田市街地を散策しながら、池田の風景に隠された「大地」と「歴史・文化」のつながりを探ってみましょう!

ご家族、ご友人もぜひ!

三好市

開催
日程 2/22日、2/23日

実施時間 9:30~11:00

募集人数 定員は無し

参加費 10人以上は団体割引があります。

大人(中・高生)1,000円、

小学生以下500円、小学生未満無料

準備物 ウォーキングに適した服装、

シューズでお越しください。

飲み物をご持参ください。

注意事項 ●申込締切は開催日の3日前まで

集合・実施場所

三好市観光案内所前

池田駅向かって左

(三好市池田町サラダ1810-18)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-9773-9321

(みよしジオガイドの会 下川純代)

(10:00~17:00)

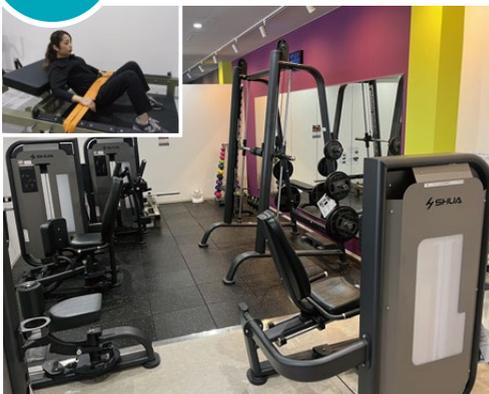
実施場所の地図は
コチラから



Google MAP

66

女性限定ヒップアップチャレンジ



Orange Fitnessさん

女性専用コーナーを使ってヒップアップトレーニングを体験!初心者やシニアの方も実施できるメニューです。スタッフがーから指導します!メニュー終了後に当ジム利用可(60分間)

お一人様大歓迎!

東みよし町

開催
日程 2/10日~2/16日

実施時間 13:00~15:00

募集人数 1日5名まで

参加費 1回500円(おひとり様1回限り)

準備物 運動に適した服装、タオル

注意事項 ●当日アンケートにて簡単な体調

チェックを実施します。

お体に不調がある場合はトレーニングを

中止いただく可能性があります。

●キャンセル料は無断キャンセル全額

●申込締切はお越しの3日前まで

集合・実施場所

Orange Fitness

(東みよし町加茂1736-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

0883-82-2424

(10:00~19:00)

インスタ @orange_fitness_24

ご予約は
コチラから



Googleform

68

ドローン体験会



漆川一豊さん

お一人での参加も高齢の方もウェルカム!ドローンを一度操縦してみたい方にぴったり!手のひらサイズのおもちゃのドローンを使って操縦練習と、大きなドローンの操縦体験を行います。

ご家族、ご友人もぜひ!

三好市

開催
日程 2/23日

実施時間 10:00~12:00、13:00~15:00

募集人数 20名

参加費 500円

注意事項 ●小学生以下は保護者の同伴必須

●申込締切は開催日の2日前まで

(※空きがあれば当日可)

集合・実施場所

馬路小学校体育館

(三好市池田町馬路立石33-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-3784-3701

(平日・土日祝 8:00~18:00)

Gmail shitsukawa.007

@gmail.com

実施場所の地図は
コチラから



Google MAP

71 合気道体験ワークショップ



高橋博志さん

合気道の技や礼儀作法を体験していただき、合気道の面白さや不思議さを体感してもらいます。年齢制限が無く誰でも楽しめ、体を動かして心と体がスッキリする事ができます!

開催日程 **3/2日**

実施時間 一部 10:00~10:45
二部 11:00~11:45

募集人数 各定員10名
参加費 200円

準備物 動きやすい格好

注意事項 ●年齢制限なし
●申込締切はプログラム開催日の3日前まで

集合・実施場所

池田総合体育館サブアリーナ
(三好市池田町マチ2551-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-7622-1315
(10:00~19:00)

実施場所の地図は
コチラから



Google MAP

69 アドベンチャーとバーベと私



三好ラフティングプロジェクトさん

1日でトレッキング、パドリング、サイクリングが楽しめる!最近、なんだか日常に刺激が足りないわ。という方におすすめです。体を動かした後は、極上バーベキューで至福の時間をお楽しみいただけます。

開催日程 **2/23日**

実施時間 8:00~16:00
募集人数 4~10名
参加費 1名15,000円
(ランチ代・保険料・器材レンタル料すべて込み)

準備物 お申し込み時にお伝えします。
注意事項 ●キャンセル料は開催日の7日前まで無料
当日・無断キャンセルは全額。
(荒天等による中止はキャンセル料なし)
●申込締切は開催日の7日前まで

集合・実施場所

池田湖水際公園 (実施は三好市池田町内)
(三好市池田町イタノ3304)

問い合わせ・その他ご予約方法

090-6889-5552

(9:00~18:00、formは24時間受付)

インスタ @miyoshiraft

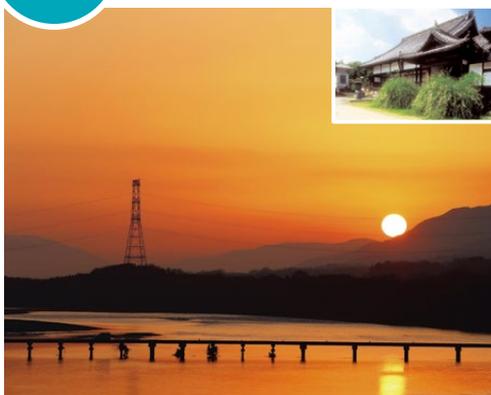
Gmail yoshinoraftingproject@gmail.com

ご予約は
コチラから



Googleform

70 「うだつの町並み」だけじゃない。脇町の歩き方



観光案内人さん

脇町の堤防から眺めるにし阿波の山々や吉野川の流れの雄大な自然。稲田家の城下町として栄えた歴史や文化。文武両道に優れた猪尻侍のゆかりの地等を巡るウォークです。

開催日程 **3/1日**

実施時間 13:30~
参加費 100円
準備物 当日受付可

集合・実施場所

美馬市地域交流センター
ミライズ西側
(美馬市脇町大字脇町猪尻西分116-1)

問い合わせ・その他ご予約方法

080-6388-4419

(いつでも)
予約不要

実施場所の地図は
コチラから



Google MAP



にし阿波で
濃い時間。



プログラム体験の様子を、
あわこいの公式Instagram(@awakoi)のタグと
#あわこいを付けて、ぜひInstagramに投稿してください!

皆様の素敵な投稿お待ちしております!!

Thank you

にし阿波のこと
おしえて！沖田さん

心

地域と共に歩む、文化と心の拠り所へ



東福寺・東福寺美術館案内人
沖田 憲信さん

町役場の担当職員さんのお誘いで参加。今回で9回目となる。お寺と美術館で温故知新の体験をし、文化を楽しみ、心身ともに豊かになってもらいたい。

にし阿波のこと
おしえて！大子さん

人

にし阿波で広がる、アイデアと人のつながり



SAKAZUKI BOTANICAL案内人
大子 悠介さん
(あわこいサポーター)

友達が花屋さんで身近な存在でした。試しに作ったブーケにはまり、限りある命がドライフラワーになる事で永遠の命を吹き込まれ喜ばれるのが嬉しいです。



Q にし阿波の オススメスポット

鳴滝は、県下一の落差を誇り、雄大で迫力がある！土釜は一宇峡の名勝で、三つ連なった釜を流れる水はスカイブルーで美しい。セットでおすすめしたい。



Q にし阿波との 繋がり

この寺で生まれ育ち、県外の大学。～修行して帰ってきた。地方のお寺は地域の人々との繋がりが深く、この寺が文化と心の拠り所になればうれしいです。



Good location!!



沖田さんに会えるプログラムは

P.34 63 東福寺で文化を楽しもう

～由緒あるお寺を訪ね、瞑想と東福寺美術館で芸術鑑賞～

沖田憲信さん
Tel. 0883-62-2207
美馬郡つるぎ町貞光宇木屋341

Q にし阿波の オススメスポット

LovingCAFEと言う景色とお庭が美しいカフェがおすすめです。サプライズで僕たちのウェディングパーティーをして下さった事が一番の思い出です。



Q にし阿波との 繋がり

にし阿波には、ユニークな起業家の方、職人の方が沢山いらっしゃいます。そんな方々と交流できる刺激的な場所です。



Beautiful!



大子さんに会えるプログラムは

P.14 23 ミモザブーケ/リースのワークショップ

SAKAZUKI BOTANICALさん
美馬市脇町大字脇町325

にし阿波のこと
おしえて！三好さん

温

無農薬の恵みと、バ温まるつながり



ピラティスStudio~yutori~案内人
三好 藍華さん

高校では山岳部でインターハイ出場。都内大学卒業後阿波銀行勤務。産後ダイエットでヨガと出会い自身が経験した事をシェアしたくインストラクターの道へ。

にし阿波のこと
おしえて！かずみさん

曲豆

自然の息吹、にし阿波の豊かな魅力を感じる



おひるねアート@ぼっぼ案内人
かずみ ひなこさん

おひるねアートと出会いごろんした我が子を見たときは特別かわいくて感動したのを覚えています。この思いをにし阿波のママ達にも体感して頂きたいです。

Q にし阿波の オススメスポット

どこに住んでも吉野川が眺められ、東みよし町の「ぶぶるパークみかも」では子供とトンボ取りやどんぐり拾い、スケボーやサッカーを楽しんでいます。



※イメージ

Q にし阿波との 繋がり

東みよし町で産まれ大学は東京へ上京したが地元で就職した。近所の方が野菜や吉野川で捕ったばかりの鮎を持ってきてくれたりするのでなんだか暖かい気持ちになります。



※イメージ



三好さんに会えるプログラムは

- P.27 49 漢方温座浴もぎ蒸し
- P.28 51 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット！！

Q にし阿波の オススメスポット

スーパーでは出会えない地元農家さんの野菜・加工品が購入できる道の駅が大好きです。オススメのお店がいっぱいですよ。



※イメージ

Q にし阿波との 繋がり

三好で活動されているセラピストの松岡さんの紹介で移住・あわこいに参加。大歩危峡・小歩危峡などの大自然に囲まれたにし阿波に魅力を感じました。



かずみさんに会えるプログラムは

- P.26 48 おひるねアート体験会

おひるねアート@ぼっぼさん
Tel. 090-4701-8844
三好市池田町中西ナシノキ541-1

あわこいのええとこ伝えたい!

事務局員による おすすめプログラム!

地元の人
あたたかさが
感じられる!



あわこい実行委員長
太田さん

私のおすすめプログラムは▶▶▶

28 ソバ打ち体験

私の母は、お団子、ばら寿司、コンニャク、お蕎麦、なんでも作ってくれます。嫁いだ娘に「作り方教えて?」と言われたとき、自分では何も教えてあげられません。「そば打ち名人」とまではなれなくても、「手打ちそば」を食べさせてあげられたら!と、あわこいで挑戦しま〜す。



私のおすすめプログラムは▶▶▶

17 綿ストールの 藍染体験

初めての藍染体験、空気に触れると見る見る内に、藍の色に変化していきます。準備から染め、仕上げまで、丁寧な指導をいただき、素敵な作品ができました。



東みよし町あわこい担当
走出さん

伝統も
感じられる
体験も。



私のおすすめプログラムは▶▶▶

69 アドベンチャーとバーベと私

昨年度まで三好市地域おこし協力隊として活躍していた中橋啓太さん。中橋さんが考える企画はバラエティに富んでおり、いつも皆を楽しませてくれます!さて、今年はどうな企画が待っているでしょうか。お楽しみに〜!★



三好市あわこい担当
久保さん

雄大な自然を
体感できる!

自分だけの
オリジナル作品が
作れます!

美馬市あわこい担当
古川さん



私のおすすめプログラムは▶▶▶

4 クリスマスツリーの レッスン

今年のあわこいは、クリスマスが待ち遠しくなるようなプログラムもあります!自分で作ったツリーを飾れば、大切な方と過ごすクリスマスがより特別な日になるはずですよ☆

丁寧に
教えてくれるから
安心!



あわこい実行副委員長
枋谷さん

私のおすすめプログラムは▶▶▶

9 ランプシェード製作体験

美馬市の伝統工芸である和傘が主役の、このプログラムがイチオシです。小さな和傘がお部屋を優しく灯す...なんて素敵だと思いませんか?ご自宅でのチルタイムにぴったりです!



私のおすすめプログラムは▶▶▶

34 そばがら灰汁で!磯貝さんちのコンニャク作り体験 37 なつかしい味!きなこ飴を作ろう

三木枋の磯貝さんは雑穀でもお世話になっているのですが、手作りこんにゃくときなこ飴も本当に美味しいんです。昔ながらの製法でシンプル、素材がしっかりしているからこそその滋味、そして作り手の温もりと想いが味を通して伝わってきます。そんなこんにゃくときなこ飴、私も作れるようになりたいと思いつつも、まだ参加することが出来ず。予定の合う人はぜひぜひご参加される事をお薦めします。

美味しい
体験が
たくさん!

あわこいサポーター
小野寺さん



私のおすすめプログラムは▶▶▶

53 録音体験

三上さんは14歳から作曲活動を始め、大手音楽会社でも活躍されています。地元徳島でも質の高い音楽を身近に感じて欲しいとの思いで脇町で音楽教室を開き、うちの息子もDTMというレッスンを習っています。DTMは電子データにより音源ソフトをならし演奏する技術で近年では電子データ以外のオーディオデータも扱い楽曲を制作するツールとして利用されています。ぜひ皆様ももっと身近に音楽を!



あわこいサポーター
吉田さん

体験を通して
人柄のよさを
感じられる

私のおすすめプログラムは▶▶▶

13 浄め祓う精麻飾り作り

無心で麻の繊維をなっていく作業ではマインドフルネスも体験できます。自分オリジナルの精麻飾りには愛着がわきますよ。



つるぎ町あわこい担当
三木さん

唯一無二!



あわこいサポーター
藤田さん

私のおすすめプログラムは▶▶▶

8 プリザーブドフラワーのコサージュ作り

卒入学をお控えのお母さん達にオススメ!お子さまの事を想いながら世界に一つだけのコサージュ作りから思い出作りが出来て最高!センス抜群の先生からのアドバイスで特別な時間になること間違いなしです。



穏やかに
有意義な時間
が過ごせる



三木さん(東みよし町)、
令和6年8月末まで
あわこいサポーターとして、
お世話になりました!

あわこいプログラムカレンダー 2024.12.21~2025.3.2

期間中は、全71個のプログラムを実施！プログラムには申込期限や定員があるので、希望のプログラムはお早めに申し込みましょう！



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|-----------------|--|--|---|--|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> 期間中
毎日
開催 </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p>②カラフル♪シック★タイダイ染め体験
※随時受付可能</p>  <p>②5 オリジナルみまから一味作り体験
②6 にし阿波ならではの「食」作り体験
②8 ソバ打ち体験※申込時要相談
③2 甘い苺を食べて戦国武者になりませんか。
(1/5~3/2※月曜定休日)</p>  <p>④5 手作りマッチ棒でゲーム
④6 剣山系スノービクニック
④7 雪の剣山登山
④8 おひるねアート体験会※平日のみ
④9 漢方温泉浴よもぎ蒸し※平日、毎週土曜
⑤2 田舎のセラピストお仕事体験※随時受付可能</p>  </div> </div> | | | | | | |
| | | | | | 12/21
③ しめ縄作り体験
④ クリスマスツリーのレッスン
②7 あわのわっか作り体験
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!!
⑤3 録音体験 | 22
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り
⑤ シルクおやすみ手袋の日本茜染め
②7 あわのわっか作り体験
②9 ヴィーガンX'masランチ
③0 秘伝の味噌ダレ
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス
⑤4 初めての薬膳1day レッスン |
| 23
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス | | | 26
⑥ 精麻でお正月のしめ飾り作り
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!! | 27
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り | 28
②7 あわのわっか作り体験
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!!
⑤3 録音体験 | 29
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り
②7 あわのわっか作り体験
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス |
| 30
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス | | 2025/1/1 | 2
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!! | 3
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り | 4
②7 あわのわっか作り体験
③1 しょういのみづくり体験/体験後は発酵プチビュッフェをご堪能
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!! | 5
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り
②7 あわのわっか作り体験
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス |
| 6
⑦ オリジナルネイルチップ作り
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス | 7
⑦ オリジナルネイルチップ作り | | 9
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!! | 10
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り | 11
⑧ ブリザーブドフラワーのコサージュ作り
⑨ ランプシェード製作体験
②7 あわのわっか作り体験
③3 はじめてさんの塩麴とランチ作り
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!! ⑤3 録音体験
⑤5 二層うだつの町並み歩き×あわこい特製御膳～折目邸半田そうめん食堂
⑤6 はじめてさんの薬膳 | 12
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り
②7 あわのわっか作り体験
③3 はじめてさんの塩麴とランチ作り
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス
⑤6 はじめてさんの薬膳 |
| 13
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス | 14
③4 そばがら灰汁で！磯貝さんちのコンニャク作り体験
⑤7 ウクレレを楽しむ会 | | 16
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!!
⑤8 伝統行事の「ずづくり」を体験しよう | 17
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り
⑩ 藍のきらめきレジンアート体験 | 18
⑪ 藍染体験
②7 あわのわっか作り体験
③5 身体に優しいココロクッキー作り
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス
⑤1 県西部初！コアクレドルに揺られて歪みリセット!! ⑤3 録音体験
⑤9 初めての脱毛お試し体験
⑥0 ののの食堂ランチ付きアロマ講座クラフト | 19
① 「シルクの化粧水と蕨細工」作り
⑫ オリーブの葉染めトートバッグ
⑬ 浄め祓う精麻飾り作り
②7 あわのわっか作り体験
③6 いちご狩りと絶品いちご大福作り
⑤0 骨盤調整、リンパデトックス
⑥1 アイブロウメイクレッスン |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|--------------------------|--|---|--|---|
| 20
10 藍のきらめきレジンアート体験
50 骨盤調整、リンパデトックス | 21
37 なつかしい味!きなこ飴を作るう | 22 | 23
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!!
50 初めての脱毛お試し体験 | 24
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り | 25
8 プリザーブドフラワーのコサージュ作り
9 ランプシェード製作体験
14 基本のアレンジメント
27 あわのわっか作り体験
50 骨盤調整、リンパデトックス
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!!
53 録音体験
62 癒しのエステ体験 | 26
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
15 日本茜染体験
16 苔テラリウム体験
27 あわのわっか作り体験
36 いちご狩りと絶品いちご大福作り
38 ~Public Cupping~
コーヒーの様々な味わいを楽しもう!
50 骨盤調整、リンパデトックス
63 東福寺で文化を楽しもう
~由緒あるお寺を訪ね、瞑想と東福寺美術館で芸術鑑賞~ |
| 27
10 藍のきらめきレジンアート体験
17 綿ストールの藍染体験
50 骨盤調整、リンパデトックス
60 ののの食堂ランチ付きアロマ講座クラフト | 28
34 そばがら灰汁で!磯貝さんちのコンニャク作り体験 | 29
59 初めての脱毛お試し体験 | 30
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!! | 31
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
11 藍染体験 | 2/1
8 プリザーブドフラワーのコサージュ作り
18 失敗知らずのハンドメイド☆楽しくアクセサリー作り♪♪
27 あわのわっか作り体験
33 はじめてさんの塩麴とランチ作り
50 骨盤調整、リンパデトックス
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!! 53 録音体験
56 はじめてさんの薬膳 | 2
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
27 あわのわっか作り体験
33 はじめてさんの塩麴とランチ作り
36 いちご狩りと絶品いちご大福作り
39 てるちゃん直伝!こんにゃくとゆず味噌作り体験
50 骨盤調整、リンパデトックス
55 二層うだつの町並み歩き×あわこい特製御膳~折目部半田そうめん食堂
56 はじめてさんの薬膳
61 アイブローメイクレッスン |
| 3
17 綿ストールの藍染体験 ※予備日
50 骨盤調整、リンパデトックス
60 ののの食堂ランチ付きアロマ講座クラフト | 4
34 そばがら灰汁で!磯貝さんちのコンニャク作り体験
57 ウクレレを楽しむ会
62 癒しのエステ体験 | 5
9 ランプシェード製作体験 | 6
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!! | 7
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
40 スペシャルティコーヒー&ハンドドリッパー教室 | 8
9 ランプシェード製作体験
10 藍のきらめきレジンアート体験
19 三好市のミツマタでアロマディフューザー作り
27 あわのわっか作り体験
41 素人会のそば打ち道場
50 骨盤調整、リンパデトックス
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!! 53 録音体験
64 藍の種まき会 | 9
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
27 あわのわっか作り体験
36 いちご狩りと絶品いちご大福作り
42 7種の無添加調味料作り
50 簡単3ステップで味噌づくり
50 骨盤調整、リンパデトックス
65 企画の詳細は公式Instagram!ボードゲーム&シークレット?企画 |
| 10
50 骨盤調整、リンパデトックス
66 女性限定ヒップアップチャレンジ | 11
63 東福寺で文化を楽しもう~由緒あるお寺を訪ね、瞑想と東福寺美術館で芸術鑑賞~
66 女性限定ヒップアップチャレンジ | 12
66 女性限定ヒップアップチャレンジ | 13
44 本命バレンタインケーキ作り
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!!
66 女性限定ヒップアップチャレンジ | 14
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
44 本命バレンタインケーキ作り
66 女性限定ヒップアップチャレンジ | 15
9 ランプシェード製作体験
11 藍染体験
27 あわのわっか作り体験
50 骨盤調整、リンパデトックス
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!!
53 録音体験
60 ののの食堂ランチ付きアロマ講座クラフト
66 女性限定ヒップアップチャレンジ | 16
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
13 浄め祓う精麻飾り作り
20 シラクチカズラ染め板絞リストール
27 あわのわっか作り体験
36 いちご狩りと絶品いちご大福作り
50 骨盤調整、リンパデトックス
66 女性限定ヒップアップチャレンジ |
| 17
50 骨盤調整、リンパデトックス | 18 | 19 | 20
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!!
62 癒しのエステ体験 | 21
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り | 22
9 ランプシェード製作体験
10 藍のきらめきレジンアート体験
21 ハーフリースのレッスン(アーティフィシャルフラワー)
27 あわのわっか作り体験
50 骨盤調整、リンパデトックス
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!! 53 録音体験
67 阿波池田の大地と人の暮らしを探るジオツアー | 23
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
27 あわのわっか作り体験
36 いちご狩りと絶品いちご大福作り
50 骨盤調整、リンパデトックス
67 阿波池田の大地と人の暮らしを探るジオツアー
68 ドローン体験会
69 アドベンチャー&バーベと私 |
| 24
43 簡単3ステップで味噌づくり
50 骨盤調整、リンパデトックス | 25 | 26
11 藍染体験 | 27
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!! | 28
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り | 3/1
22 ディッシュアレンジメント
23 ミモザブーケ/リースのワークショップ
27 あわのわっか作り体験
50 骨盤調整、リンパデトックス
51 県西部初!コアクレドールに揺られて歪みりセット!! 53 録音体験
70 「うだつの町並み」だけじゃない、脇町の歩き方 | 2
1 「シルクの化粧水と蘭細工」作り
23 ミモザブーケ/リースのワークショップ
24 柳葉染めサコッシュ
27 あわのわっか作り体験
30 秘伝の味噌ダレ 36 いちご狩りと絶品いちご大福作り
43 簡単3ステップで味噌づくり
50 骨盤調整、リンパデトックス
55 二層うだつの町並み歩き×あわこい特製御膳~折目部半田そうめん食堂
71 合気道体験ワークショップ |

ものづくり production

- 「シルクの化粧水と繭細工」作り
- カラフル♪シック★タイダイ染め体験
- しめ縄作り体験
- クリスマスツリーのレッスン
- シルクおやすみ手袋の日本茜染め
- 精麻でお正月のしめ飾り作り
- オリジナルネイルチップ作り
- ブリザーブドフラワーのコサージュ作り
- ランプシェード製作体験
- 藍のきらめきレジアート体験
- 藍染体験
- オリーブの葉染めトートバッグ
- 浄め祓う精麻飾り作り
- 基本のアレンジメント
- 日本茜染体験
- 苔テラリウム体験
- 綿ストールの藍染体験
- 失敗知らずのハンドメイド☆楽しくアクセサリ作り♪♪
- 三好市のミツマタでアロマディフューザー作り
- シラクチカズラ染め板紋りストール
- ハーブリースのレッスン (アーティフィシャルフラワー)
- ディッシュアレンジメント
- ミモザブーケ/リースのワークショップ
- 柳葉染めサコッシュ

食べ物 food

- オリジナルみまから一味作り体験
- にし阿波ならではの「食」作り体験
- あわのわかかり作り体験
- ソバ打ち体験
- ヴィーガンX'masランチ
- 秘伝の味噌ダレ
- しよいのみづくり体験/体験後は発酵プチビュッフェをご堪能
- 甘い苺を食べて戦国武者になりませんか。
- はじめてさんの塩麴とランチ作り
- そばがら灰汁で! 磯貝さんちのコンニャク作り体験
- 身体に優しいココロクッキー作り
- いちご狩りと絶品いちご大福作り
- なつかしい味! きなこ飴を作ろう
- ~Public Cupping~ コーヒーの様々な味わいを楽しもう!
- てるちゃん直伝! こんにやくとゆず味噌作り体験
- スペシャルティコーヒー&ハンドドリップ教室
- 素人会のそば打ち道場
- 7種の無添加調味料作り
- 簡単3ステップで味噌づくり
- 本命バレンタインケーキ作り

体験 experience

- 手作りマッチ棒でゲーム
- 剣山系スノーピクニック
- 雪の剣山登山
- おひるねアート体験会
- 漢方温泉浴よもぎ蒸し
- 骨盤調整、リンパデトックス
- 県西部初! コアクレドルに揺られて歪みりセット!!
- 田舎のセラピストお仕事体験
- 録音体験
- 初めての薬膳1day レッスン
- 二層うだつの町並み歩き×あわこい特製御膳〜折目邸半田そうめん食堂
- はじめてさんの薬膳
- ウクレレを楽しむ会
- 伝統行事の「ずづくり」を体験しよう
- 初めての脱毛お試し体験
- ののの食堂ランチ付きアロマ講座クラフト
- アイブローメイクレッスン
- 癒しのエステ体験
- 東福寺で文化を楽しもう〜由緒あるお寺を訪ね、瞑想と東福寺美術館で芸術鑑賞〜
- 藍の種まき会
- 企画の詳細は公式Instagram! ボードゲーム&シークレット? 企画
- 女性限定ヒップアップチャレンジ
- 阿波池田の大地と人の暮らしを探るジオツアー
- ドローン体験会
- アドベンチャーとパーベと私
- 「うだつの町並み」だけじゃない。脇町の歩き方
- 合気道体験ワークショップ

住んでよし! 遊んでよし!

あわこいプログラム MAP

