2

Feb 2023

イベント情報

EVENT INFORMATION



イベント参加方法

1.イベントの詳細情報をエンクロスのホームページ、もしくは
TEL：0982-20-3900(受付時間 8：00〜21：00)でご確認ください。
※本紙には掲載していない事項がございますので、
必ずご確認ください。

2.ホームページから WEB予約、もしくは電話、館内で
ご予約ください。

3.ご予約開始は、毎月25日の午前10時からです。

4.イベント当日は、開催場所に開始10分前までに
お集まりください。

駐車場のご案内

延岡駅周辺の市営駐車場をご利用ください。(延岡駅北駐車場、延岡駅西駐車場)
最初の20分はどなたでも無料でご利用いただけます。
施設利用者は2時間無料でご利用いただけます。カウンターでお手続ください。
(駐車券が必要です) 以降、1時間ごとに100円の駐車料金がかかります。

駐輪場のご案内

延岡駅周辺の市営駐輪場をご利用ください。(延岡駅南駐輪場、延岡駅北駐輪場、
延岡駅東駐輪場) 無料でご利用いただけます。
混雑により駐輪できない場合もありますので、できるだけ公共交通機関を



encross

882-0053 宮崎県延岡市幸町3-4266-5
TEL 0982-20-3900 8:00〜21:00 年中無休

≫ facebook

≫ Instagram

≫ LINE

≫ 公式サイト

02

hash tag

P02 - 06

#キッズ

青松あいか ポップカラフル イラストレーション

#キッズ

「ポップ、陽気、カラフル」
をテーマに、ゆかいな動物たちが
キッズスペースで待っています！

日時	12.21 [水] – 2.10 [金]
会場	キッズスペース
参加費	観覧自由
主催	エンクロス



おはなし会

#キッズ

スタッフによるおはなし会です。
0 〜 2 歳のお子様向けです。
予約制で開催します。
ご家族でご参加ください。

日時	[水] 1・8・15・22
	11：00 〜 11：20
参加費	無料
主催	エンクロス



磁石のおもちゃであそぼう

#キッズ

磁石で簡単につなぐことが
できるので、小さなお子様も
ご参加いただけます。

日時	3 [金]
	11：10 〜 11：40
参加費	無料
主催	エンクロス



エステティシャンのお仕事体験 〜メークのプロになろう〜

#キッズ

プロによる「エステティシャンの
お仕事体験」教室です。
憧れのメークアップを
体験してみませんか？

日時	3 [金]
	15：00 〜 16：00
参加費	無料
主催	M& かおり



ばあちゃんずおはなし会

#キッズ

子どもと絵本が大好きなお 2 人に
よるおはなし会。ご家族そろって
笑顔があふれるホッとタイムを
提供します！

日時	4 [土]
	14：00 〜 14：30
参加費	無料
主催	ばあちゃんず



03

レールをつなげて転がして

#キッズ

直線やカーブ、レールを自由に
つなげ、ボールがどのように
転がっていくのか楽しむおもちゃです。
つなげかたは無限大！

日時	6 [月] ・ 20 [月]
	11：10 〜 11：40
参加費	無料
主催	エンクロス



離乳食講座と 季節の足形アート

#キッズ

成長の記念に足形をとって
みませんか？離乳食についての
アドバイスと足形制作の
ワークショップです！

日時	離乳食初期 7 [火] ・ 後期 21 [火]
	10：00 〜 11：30
参加費	500 円
主催	離乳食教室 fameale



子連れＯＫ！ 四季のアロマヨガ

#キッズ

アロマヨガをしてみましょう！
どこをケアする？精油は何？
心と体をリフレッシュさせる
ヒントがあります。

日時	9 [木]
	10：30 〜 11：30
参加費	500 円
主催	アロマヨガ右田



発達が気になる子の 褒めポイントを探そう！

〜音遊びを通じてコミュニケーション〜

#キッズ #オンラインも同時開催

バイオリンの音に合わせて遊んで、
お子さんをいっぱい
褒めてあげましょう！

日時	9 [木]
	13：00 〜 13：30
参加費	無料
主催	感覚チューニスト ゆう



小麦粉ねんどで感触あそび

#キッズ

小麦粉ねんどの感触はどんな感じ
かな。小麦粉のねんどは赤ちゃん
でも楽しめます。
体験してみましょう。

日時	10 [金]
	11：10 〜 11：40
参加費	無料
主催	エンクロス



徳重心平 オカシノハナシ展

#キッズ

お菓子誕生の話をぎゅっとイラス
トに閉じ込め、好奇心をくすぐり
食欲を沸かせるような作品を展示
します。

日時	2.11 [土] – 3.31 [金]
会場	キッズスペース
参加費	観覧自由
主催	エンクロス



04

おしごと算数 おもしろ算数 数の魔術師編

#キッズ

世界を魅了する算数ゲームを
体験！様々なゲームで遊んで
分析しながら、ゲーム設計力を
磨きましょう！

日時	11 [土] ・ 12 [日]
	10：00 〜 12：00
参加費	無料
主催	エンクロス



カメラで写す、君の世界

#キッズ

カメラで撮影する体験教室！
アイテムを組み合わせて
君の世界を表現してみよう！

日時	11 [土]
	11：00 〜 12：00
参加費	親子 1 組 500 円
主催	あんぐる富



まんまる絵本

#キッズ

絵本でほっとする時間を、
体を動かして楽しい時間を
まる先生と一緒に過ごしましょう。

日時	11 [土]
	14：00 〜 14：40
参加費	無料
主催	まる



子育てママ歓迎！ キラキラ小物入れづくり

#キッズ

リボンやキラキラのパーツで
飾って、育児中のママも
オリジナル小物入れを
作りませんか？

日時	15 [水]
	9：30 〜 10：30
参加費	800 円
主催	ハンドメイド nonoha



子どもの足育と口育 〜靴選びのできるママになる〜

#キッズ #オンラインも同時開催

正しい靴選びは重要です。
大切な足を守るために、
靴選びのできるママに
なりましょう。

日時	16 [木]
	10：00 〜 11：00
参加費	1,000 円
主催	波止 祥子



ゆるっとママ café

#キッズ #オンラインも同時開催

子育て初心者のママパパ。
子育ての不安を話しましょう。
子育て経験のあるスタッフが
お待ちしています。

日時	17 [金]
	10：30 〜 11：30
参加費	無料
主催	エンクロス



みんなで踊ろう親子フラ （初心者向け）

#キッズ

子育て中のみんなで楽しむ
親子フラです。初心者向けに
簡単な曲でレクチャーします。

日時	11 [土] ・ 25 [土]
	15：30 〜 16：30
参加費	500 円
主催	ラカ・キノラウ フラスタジオ



トランポリンであそぼう

#キッズ

トランポリンでの遊びを通じて
子どもたちの運動促進に繋げます。
雨天の場合は、中止もしくは
開催場所の変更です。

日時	12 [日] ・ 26 [日]
	14：00 〜 14：30
参加費	無料
主催	エンクロス



大きなブロックであそぼう

#キッズ

ボーネルンド社の青い積み木を
使い、ごっこ遊びやルールを
決めてのゲーム遊びなど、
自由に遊べます。

日時	13 [月] ・ 27 [月]
	11：10 〜 11：40
参加費	無料
主催	エンクロス



おはなしねいろ 親子でリトミック

#キッズ

リトミックを通して色々な事を
想像し表現したりする事で
五感を刺激し、
心と身体を動かして楽しもう！

日時	17 [金]
	14：30 〜 15：10
参加費	無料
主催	OTOHANA



親子で楽しむ！ 英会話レッスン！

#キッズ

絵本や手遊びで、
楽しく英語に触れあいます。
親子一緒に興味を持つと子供は
より好きになってくれますよ。

日時	18 [土]
	13：15 〜 13：45
参加費	500 円
主催	english.school.sheep sheep



きくちゃんスタジオ おはなし会

#キッズ

絵本を読むだけでなく、
子どもたちが興味を持てるように
親子で一緒にできるものを
考えています。

日時	18 [土]
	14：00 〜 14：30
参加費	無料
主催	きくちゃんスタジオ



06

ブロックパズルで脳トレ

#キッズ

3 歳から遊べるパズルゲームです。
ボードにブロックを
うめていきます。
その他にも積み木としても
遊べます。

日時	24 [金]
	11：10 〜 11：40
参加費	無料
主催	エンクロス



おはなし会

#キッズ

スタッフによるおはなし会です。
3 〜 5 歳のお子様向けです。
予約制で開催します。
ご家族でご参加ください。

日時	[土] 25
	14：00 〜 14：20
参加費	無料
主催	エンクロス



親子で楽しく コミュニケーション UP

#キッズ

おうちで過ごしながら、
コミュニケーションの場をつくり、
子育てについて遊びながら
お話をします。

日時	26 [日]
	11：00 〜 12：00
参加費	無料
主催	おやこサロン mico くらぶ



07

hash tag

P07 - 14

#アート

#趣味・暮らし

#食

#旅・アウトドア

#ビジネス・IT

#美容・健康

#文学・歴史・哲学

謎解きのまちのべおか 「三毛猫探偵倶楽部」

#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

各スポットを巡り謎を解く
謎解きのまちのべおか第５弾。
簡単コースと難問コース、
あなたはどっちを選ぶ？

日時	12.10 [土] – 2.28 [火]
会場	エンクロス館内
参加費	自由参加
主催	エンクロス



気軽に無理なく 3B 体操

#美容・健康

生涯を通して心身ともに健康な
生活ができるように「気軽に」
「体に無理なく」楽しめる
体操を行います。

日時	3 [金] ・ 17 [金]
	10：00 〜 11：00
参加費	500 円
主催	鈴木 美代子

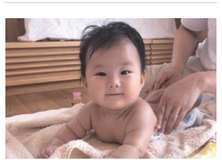


集まれ 0 才児ママ！ 笑顔でベビーマッサージ！

#キッズ

ベビーマッサージでは、五感を
使いママと赤ちゃんがお互いを
感じることを目的としています。

日時	28 [火]
	10：30 〜 11：30
参加費	500円
主催	田部 加那子

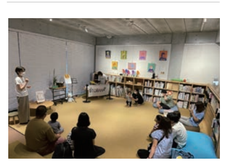


おはなしねいろ

#キッズ

音楽に合わせて
絵本の読み聞かせに触れ
楽しいひとときを。
リトミックや手遊びも
楽しみましょう！

日時	28 [火]
	15：30 〜 16：00
参加費	無料
主催	OTOHANA





延岡の朝活！ 四季のアロマヨガ

#美容・健康

二十四節気の養生と
アロマテラピーで、自分を自分で
元気にする栄養価の高い
プログラムです。

日時	4 [土]
	8：00 〜 9：15
参加費	1,000 円
主催	アロマヨガ右田

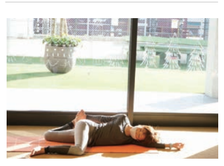


四季のアロマヨガ ワンポイントレッスン Instagram live

#美容・健康 #オンライン

サクッと学ぶ。ちょこっと養生。
月替わりでお勧めの精油や
楽しみ方を学び、
3 分ヨガでリフレッシュ♪

日時	4 [土]
	10：00 〜 10：30
参加費	無料
主催	アロマヨガ右田

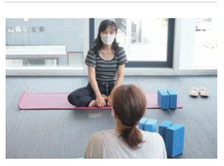


リフレッシュ・ヨガ 一つなげる・むすぶー

#美容・健康

日々を健康に過ごすために
ヨガを始めませんか？
ヨガ発祥のインドに伝わる
古典的なヨガをお伝えします。

日時	4 [土] ・ 14 [火]
	10：00 〜 11：00
参加費	600 円
主催	kotenyoga.yuj



2
Feb 2023

イベント情報
EVENT INFORMATION



08

ディンプル アートワークショップ
#趣味・暮らし

自動車の廃材から作られる
特殊な絵具ディンプルカラーを
使い、ステンドグラス風のアート
を製作します。

日時 4 [土] ・ 23 [木]
10：00 ～ 11：00　11：15 ～ 12：15
13：00 ～ 14：00
参加費 1,500 円
主催 Ｂｅ Ｈａｐｐｙ



糸かけアート
#趣味・暮らし

釘を打った板に
好きな色の糸を順番にかけ、
綺麗な曼荼羅（まんだら）模様の
アートを製作します。

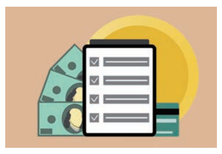
日時 4 [土] ・ 23 [木]
10：00 ～ 16：00
参加費 大人　3,000 円
子ども 500 円～ 1,000 円
主催 麻姑



【ムリせずお金が貯まる!?】 FP が教えるスマート節約講座
#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

お金に対しての
「正しい知識・考え方」を
身につけて、無理のない節約に
取り組みませんか？

日時 4 [土]
14：00 ～ 15：00
参加費 200 円
主催 ファーストステップＦＰ伊藤 雅己



文豪サロン 本の楽しみ方
#文学・歴史・哲学

文豪と呼ばれる作家の本を
もっと楽しんでみませんか？
今月は宮沢賢治『猫の事務所』を
取り上げます。

日時 4 [土]
17：00 ～ 18：30
参加費 無料
主催 花田 まり乃



笑いヨガ
～はずんで、はじけて、イエーイ！～
#美容・健康

笑いヨガは、笑う事でストレスを
吹き飛ばし、日々を明るく活発に
過ごしたい方へうってつけの
イベントです。

日時 5 [日]
10：00 ～ 11：30
参加費 200 円
主催 延岡笑いヨガスマイルクラブ



絵本カバーで紙バッグ作り
#文学・歴史・哲学

絵本カバーをかわいい紙バッグに
リメイクしてみませんか？
絵本の読み聞かせも
お楽しみいただけます。

日時 5 [日]
14：00 ～ 16：00
参加費 200 円
主催 絵本セラピスト®松田朝子



09

うたごえ広場 ～こころも体も健やかに～
#美容・健康

音楽で、健康維持をお手伝い
します。発声練習・歌唱・簡単な
体操・楽器演奏・口腔ケア・
脳トレを実施します。

日時 6 [月] ・ 20 [月]
10：00 ～ 11：30
参加費 500 円
主催 ジョイニング・ミュージック



和みの夜・四季のアロマヨガ
#美容・健康

「東洋医学 and アロマテラピー
and ヨガ」で 1 日の疲れを取り、
心身を最適な状態へ！

日時 6 [月]
19：30 ～ 20：45
参加費 1,000 円
主催 アロマヨガ右田



リボンで飾る キラキラ小物入れづくり
#趣味・暮らし

リボンやキラキラのパーツで
飾って、貴方だけのオリジナル
小物入れを作りませんか？

日時 7 [火]
13：00 ～ 14：00
参加費 800 円
主催 ハンドメイド nonoha



まちの保健室
#美容・健康

保健師と看護師のいる、
「まちの保健室」で自身の健康状態
について気になる箇所を
相談しませんか？

日時 8 [水]　10：00 ～ 12：00
13：00 ～ 15：00
参加費 無料
主催 公益社団法人 宮崎県看護協会



結んで楽しい マクラメいろは
#趣味・暮らし

オーガニックコットンで、
コースター・タペストリー・
キャンドルボトル・プランツ
ハンガーなどを作ります。

日時 9 [木] ・ 23 [木]
10：00 ～ 13：00
参加費 1,000 ～ 1,800 円
主催 shukran



金曜の夜は ポエトリーナイト
#文学・歴史・哲学 #オンライン

詩の朗読をご自宅で
楽しみませんか。
インスタグラムの
エンクロス公式アカウントから
ライブ配信いたします。

日時 10 [金]
20：00 ～ 20：30
参加費 視聴自由
主催 延岡詩話会



10

てげ気持ちぃ～ほぐしヨガ
#美容・健康

筋膜ローラーなどを使い、
痛みを感じる部分を
1 分くらい深い呼吸をしながら
筋膜をほぐしていきます。

日時 11 [土] ・ 14 [火] ・ 25 [土]
10：00 ～ 11：00
参加費 1,000 円
主催 えみ（ヨガスタジオ KAI）



押花教室きんもくせい 展示会
#趣味・暮らし

押花の魅力は、自然のまま
の彩りや鮮やかさなど本来の
美しさを長く楽しめるところです。
写真や絵画のような素晴らしい
世界をぜひご覧ください。

日時 2.11 [土] – 2.12 [日]
会場 エンクロス館内
参加費 観覧自由
主催 ふしぎな花倶楽部
押花教室きんもくせい



ふしぎな花倶楽部 押花教室きんもくせい
#趣味・暮らし

どの方でも、
楽しんでいただけるように
サポートいたします。
皆様お誘い合わせの上、
ご参加ください。

日時 11 [土] ・ 12 [日]
10：00 ～ 10：30　10：30 ～ 11：00
11：00 ～ 11：30　11：00 ～ 11：30
参加費 200 円
主催 ふしぎな花倶楽部
押花教室きんもくせい



キヌアと白キクラゲと ネギのスープ
#食

キヌアと白キクラゲを使った
スープ。ネギを入れて作るだけ。
ぜひ体験してみませんか？
（試食できます！）

日時 12 [日]
11：00 ～ 12：45
参加費 800 円
主催 つぶつぶ料理教室ヒミツキチ
～火・水・気・土～



絵本のへやでひとやすみ ～大人のための絵本セラピー～
#文学・歴史・哲学

絵本の読み聞かせを通して、
自分の心を見つめなおし、
他の方と
心を通わせてみませんか？

日時 14 [火] ・ 28 [火]
14：00 ～ 15：30
参加費 100 円
主催 絵本セラピスト®松田朝子



聴いた話をしませんか？ （読書会 1.1）
#文学・歴史・哲学

聴いた (読んだ) ことのある
１冊の本の感想や考えを
語り合いませんか？今回の本は
岸見一郎 古賀史健著
「嫌われる勇気自己啓発の源流
『アドラー」の教え』です。

日時 15 [水]
19：00 ～ 20：00
参加費 無料
主催 甲斐 宣彦



Bienvenidos al Tango Café! ～タンゴ音楽鑑賞会～
#アート・自然科学

タンゴの名曲の数々に酔いしれ、
懐かしいあの頃にタイムスリップ。
飲み物片手に語りあいませんか。

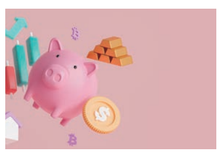
日時 11 [土]
13：30 ～ 14：30
参加費 無料
主催 タンゴ趣味一人の会



【基本を解説！】 初心者のための カンタン投資講座
#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

初心者のための投資の基本を
セミナー形式で解説します。
この機会に、投資の基本について
学んでみませんか？

日時 11 [土]
14：00 ～ 15：00
参加費 200 円
主催 ファーストステップ FP 伊藤 雅己



みんなで楽しく インド式腹式呼吸法 (易筋経) を学ぼう！
#美容・健康

姿勢や呼吸を整えて、日頃から
『笑顔・明るさ・パワー』を
大事に暮らしませんか？
元気を皆様へ届けます！

日時 11 [土] ・ 25 [土]
16：30 ～ 17：30
参加費 100 円
主催 李琳



「もしも」に備える、 防災・即メシ講座
#食 #オンラインも同時開催

いざという時すぐに役立つ
非常食の作り方や日頃の
防災対策など、「もしも」への
備えを一緒に学びませんか。

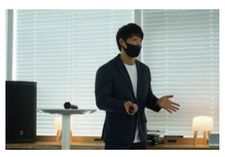
日時 17 [金]
10：30 ～ 12：00
参加費 館内 800 円・OL 500 円
主催 吉田 紋子



はじめてさんの 「やさしい iDeCo・NISA 解説講座」
#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

iDeCo・NISA について
分かりやすく解説します。
iDeCo・NISA についての理解を
深めましょう。

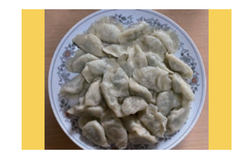
日時 18 [土]
14：00 ～ 15：00
参加費 200 円
主催 ファーストステップ FP 伊藤 雅己



中国のお祝い料理、 本場の水餃子を作ろう
#旅・語学・スポーツ・アウトドア

本場中国の水餃子作りとやさしい
中国語会話を一度に味わえる
イベントです。

日時 18 [土]
18：00 ～ 20：00
参加費 1,000 円
主催 王素娟



12

歴史 NIGHT ～スポーツの歴史について～
#文学・歴史・哲学 #オンラインも同時開催

「歴史が好き」「雑学が好き」
な方向けの講座を開催中です。
今回は「スポーツの歴史」
について紹介します。

日時 18 [土]
19：00 ～ 20：00
参加費 無料
主催 エンクロス



終活　はじめの一歩 生前整理編
#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

自分が高齢者になる将来の社会が
どうなるか。その時のために
何をすべきかを考えましょう。

日時 19 [日]
11：00 ～ 12：00
参加費 無料
主催 宮崎 法子



誰でも楽しめる！ 面白いお茶の世界
#食

今回のお茶の世界は、
前回 1 月に引き続き、
時期毎のお茶菓子とともに
濃茶・薄茶を出させて頂きます。

日時 19 [日]　17：00 ～ 18：00
19：00 ～ 20：00
参加費 500 円
主催 織田 裕翔



13

ゆったり。お金の座談会
#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

「お金の勉強をしたい」と
感じている人にとって、楽しく
役立つ座談会にしませんか？

日時 25 [土]
14：00 ～ 15：00
参加費 無料
主催 ファーストステップ FP 伊藤 雅己



延岡詩話会～詩のある 暮らしはじめませんか～
#文学・歴史・哲学

現代詩、名詩など型にはまらず
自由に詩について語り合います。
詩に興味のある方のご参加
お待ちしています。

日時 25 [土]
15：00 ～ 16：00
参加費 無料
主催 延岡詩話会



読んで、伝える 読書会
#文学・歴史・哲学 #オンラインも同時開催

ビブリオバトルや、本について
ゆるく話す読書会です。
今月のテーマは
『書き出しが印象的な本』です。

日時 25 [土]
17：00 ～ 19：00
参加費 無料
主催 延岡ビブリオバトル



14

エンクロス ハートフルコンサート
#アート・自然科学

エンクロスから音楽を発信する
イベントを毎月開催しています。
ジャンルを問わず出演者を
募集しています。

日時 26 [日]
12：30 ～ 15：00
参加費 無料
主催 ハートフルフォーククラブ



楽しく学ぼう！ プログラミング教室
#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

ゲームやアニメーションを作って
みて、何度も失敗しながら
自分だけの作品をを生み出そう！

日時 26 [日]
13：00 ～ 16：00
参加費 無料
主催 延岡ゲームプログラミング勉強会



遠山修平　駅前広場 弾き語りライブ
#アート・自然科学

シンガーソングライターの
遠山修平です。
駅前広場にてオリジナル曲や
カバー曲の弾き語りライブを
実施します。

日時 26 [日]
15：00 ～ 15：30
参加費 無料
主催 遠山 修平



エンクロス語りの部屋
#文学・歴史・哲学

懐かしい民謡や・郷土の逸話を
聞きに来ませんか？
延岡の語り部の方々に、
面白可笑しく話をしてもらいます。

日時 22 [水]
14：00 ～ 15：00
参加費 無料
主催 延岡の語り部 萌ぎの会



児童書ちょっぴり 昔話サロン
#文学・歴史・哲学 #オンラインも同時開催

昔話の語りやテーマに沿った
児童書について語り合う
大人のためのサロン。
今月のテーマは「銀」です。

日時 23 [木]
10：00 ～ 12：00
参加費 無料
主催 まほうのつえ



十七音のストーリー 俳句の鑑賞会
#文学・歴史・哲学

俳人が詠んだ俳句を鑑賞し
感じたことをシェアする会です。
十七文字で紡ぎだされた世界を
覗いてみませんか？

日時 25 [土]
13：00 ～ 14：00
参加費 無料
主催 大爺 真理子



タイヨガ ～ルーシーダットン～
#美容・健康

ルーシーダットンとは
仙人のストレッチという意味です。
呼吸を整え、
心も体もリラックスしませんか。

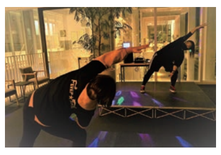
日時 25 [土]
19：00 ～ 20：00
参加費 600 円
主催 HANA



ディスコ de 筋トレダンス ～初級編～
#美容・健康

簡単な筋トレダンス・ストレッチで
生き生きとした身体作りを
目的とした運動教室です。

日時 25 [土]
19：45 ～ 20：30
参加費 500 円
主催 FEVER★TIME



醗酵ドリンク教室
#食

季節の野菜や果物を使って、
醗酵ドリンクを作ります。
まだまだ知らない酵素の魅力を
一緒に学びませんか？

日時 26 [日]
10：30 ～ 12：00
参加費 2,500 円
主催 椛山 浩子

古典フラ～ kahiko ～
#文学・歴史・哲学

誰かに見せるためのフラダンス
とは違う、ハワイ諸島に古代から
伝わる kahiko をお伝えしたいです。

日時 28 [火]
10：00 ～ 11：00
参加費 1,000 円
主催 フラスタジオ マカニ・オルオル

市民活動が インターネットから予約 できるようになりました！

詳細はエンクロス HP をご覧ください。