

3

Mar 2023

イベント情報
EVENT INFORMATION



イベント参加方法

駐車場のご案内

駐輪場のご案内



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 - 07

#キッズ

徳重心平

オカシノハナシ展

#キッズ

絵本に音楽を合わせると
もっともってステキな世界が
広がりますよ。

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

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]11・8・15・22・29

会場

11:00～11:20

参加費

無料

主催

エンクロス

子どもの足育と口育
～むし歯予防の為にできること～

#キッズ #オンラインも同時開催

赤ちゃんの頃から生活習慣を
整える事でむし歯予防はできます。
お口は子どもの発達と
かかっています。

日時

2[木]

会場

10:00～11:00

参加費

1,000円

主催

波止 祥子

磁石のおもちゃであそぼう

#キッズ

磁石で簡単にすることが
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]・24[金]

会場

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]

会場

15:30～16:30

参加費

無料

主催

M& かおり

04

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。
体験してみよう。

日時

10[金]

会場

11:10～11:40

参加費

無料

主催

エンクロス

おしごと算数
コンビニ店長編

#キッズ

商売ゲームで、計算を学ぼう！
商売の仕組みまで興味関心を
広げる、多角的な内容です。

日時

11[土]・12[日]

会場

10:00～12:00

参加費

無料

主催

エンクロス

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]

会場

14:00～14:40

参加費

無料

主催

まる

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]

会場

15:30～16:30

参加費

500円

主催

ラカ・キノラウフラスタジオ

フルーツおはなし会

#キッズ

名作アニメの
スクリーンミュージックを
フルーツ演奏と絵本を添えて、
イマジネーションの世界へ！

日時

12[日]

会場

14:00～14:30

参加費

無料

主催

オリーブの風

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がります。
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]

会場

14:00～14:30

参加費

無料

主催

エンクロス

06

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

21[火]

会場

11:00～12:00

参加費

親子1組500円

主催

あんぐる富

ベビーとママの
心身リラックスあそび

#キッズ

ベビーとママのスキンシップと
マッサージとエクササイズから
なるプログラムです
※ご家族ならどなたでもOK

日時

25[土]

会場

10:30～11:30

参加費

親子1組500円

主催

鈴木美代子

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

25[土]

会場

13:15～13:45

参加費

500円

主催

english.school.sheep.sheep

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

25[土]

会場

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]

会場

11:00～12:00

参加費

無料

主催

おやこサロンmicoくらぶ

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

31[金]

会場

11:10～11:40

参加費

無料

主催

エンクロス

03

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トタイムを
提供します！

日時

4[土]

会場

14:00～14:30

参加費

無料

主催

ばあちゃんず

性教育について Let's talk!

#キッズ

助産師の水野弥生さんと
日向経済新聞編集長 小御門さんが
登壇。参加者とグループワークで
話を深めます。

日時

6[月]

会場

10:30～12:00

参加費

無料

主催

水野 弥生

ルールをつなげて転がして

#キッズ

直線やカーブ、ルールを自由に
つなげ、ボールがどのように
転がっていくのか楽しみましょう。
つなげかたは無限大！

日時

6[月]・20[月]

会場

11:10～11:40

参加費

無料

主催

エンクロス

ハッピーデュオ
ミニコンサート

#キッズ

バイオリンとコントラバスで
曲をお届けします。
子どもも大人も一緒に
楽しみましょう！

日時

8[水]

会場

10:00～10:20

参加費

無料

主催

ハッピーデュオ

子連れOK！
四季のアロマヨガ

#キッズ

アロマヨガをしてみよう！
どこをクアする？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]・23[木]

会場

10:30～11:30

参加費

500円

主催

アロマヨガ右田

発達に気になる子も
いっぱい寝てあげよう！

#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
寝てあげましょう！

日時

9[木]

会場

13:00～13:30

参加費

無料

主催

感覚チューニスト ゆう

05

大きなブロックであそぼう

#キッズ

ポールランド社の青い積み木を
使い、ごっこ遊びやルールを
決めるのゲーム遊びなど、
自由に遊べます。

日時

13[月]・27[月]

会場

11:10～11:40

参加費

無料

主催

エンクロス

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、親子や育児中のママも
オリジナルペン立てを
作りませんか？

日時

14[火]

会場

10:00～11:00

参加費

800円

主催

ハンドメイド nonoha

離乳食講座と
季節の足形アート (初期)

#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
アドバイスを足形制作の
ワークショップです！

日時

16[木]

会場

10:00～11:30

参加費

500円

主催

離乳食教室 fameale

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]

会場

10:30～11:30

参加費

無料

主催

エンクロス

おはなしねいる
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]

会場

14:30～15:10

参加費

無料

主催

OTOHANA

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]

会場

14:00～14:30

参加費

無料

主催

きくちゃんスタジオ

07

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
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

31[金]

会場

15:30～16:00

参加費

無料

主催

OTOHANA

hash tag

≡

P07 - 17

#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

自分だけのワンプレート
料理教室

#食

自分で作って料理を
楽しめませんか？
どなたでも参加できます。
おうちにある材料で作れる
料理を紹介します。

日時

2[木]・16[木]

会場

17:00～18:30

参加費

600円

主催

生きる源(ちから)

「ワッショイ星人が
やってきた」
絵本原画と作品展

#アート・自然科学

大好きな地元風景や文化を交え、
宮崎在住の外国人による
作品展を開催。新たな宮崎を
発見してみませんか？

日時

3.3[金]～3.22[水]

会場

DIYスペース・DIYスペース奥

参加費

自由参加

主催

アーナー恵子

「外国人が見た宮崎」
アート作品展

#アート・自然科学

多文化共生の理解を深めるため、
宮崎在住の外国人による
作品展を開催。新たな宮崎を
発見してみませんか？

日時

3.3[金]～3.16[木]

会場

待合ラウンジ

参加費

自由参加

主催

公益財団法人
宮崎県国際交流協会

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]

会場

10:00～11:00

参加費

500円

主催

鈴木美代子

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

サックと学ぶ。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

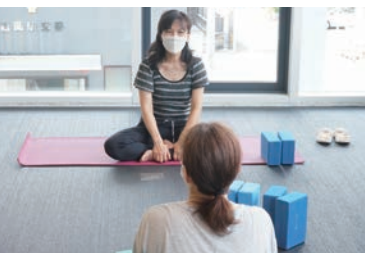


リフレッシュ・ヨガ 一つなげる・むすぶー

#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

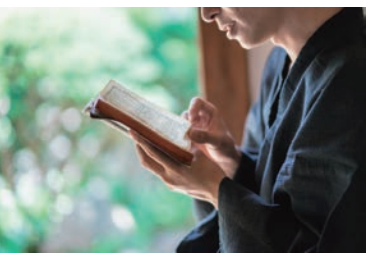


文豪サロン 本の楽しみ方

#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？ 今月は梶井基次郎『檸檬』です。

日時	4〔土〕
	17：00～18：30
参加費	無料
主催	花田 まり乃



タイヨガ ヘルシーダットン〜

#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	4〔土〕
	19：00～20：00
参加費	600 円
主催	HANA



笑いヨガ 〜はすんで、はじめて、イエーイー〜

#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



みんなで楽しむ ボードゲーム

#美容・健康

世界のボードゲームを楽しく体験してみませんか。小さなお子様から高齢の方まで、お気軽にご参加下さい。

日時	4〔土〕	10：00～19：00
	5〔日〕	10：00～16：00
参加費	300 円	
主催	すぐろくやスタンド in ホルモンの田中	

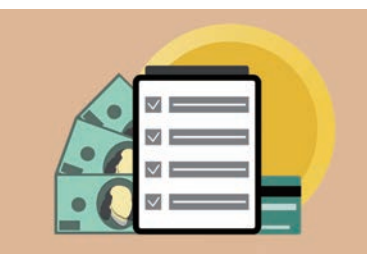


【ムリせずお金が貯まる!?】 FP が教えるスマート節約講座

#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」を子育てにつけて、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



そだてものクラフト 〜お手入れ重なる木のお皿〜

#趣味・暮らし

百年木材の無塗装仕上げのパン皿をオイル仕上げをし、木の特性や美しく長持ちさせる知識をプロが伝授します。

日時	4〔土〕
	14：00～15：30
参加費	3,500 円
主催	エンクロス



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2月に引き続き、時期毎のお茶菓子とともに濃茶・薄茶を出させていただきます。

日時	5〔日〕	17：00～18：00
		19：00～20：00
参加費	500 円	
主催	織田 裕輝	



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



てげ気持ちい〜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	7〔火〕・28〔火〕
	10：00～11：00
参加費	1,000 円
主催	えみ（ヨガスタジオ KAI）



美味しく繋がる お母さんシェア会

#食

丁寧にスूपやおむすびを作りながら、心や体のこと、子育てのあれこれなど語るお母さんだけの会です。

日時	7〔火〕
	10：00～12：00
参加費	800 円
主催	保健師ろみー



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ペン立てを作りませんか？

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

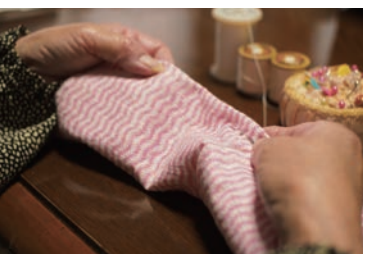


端切れや古着を リメイクして自分で作ろう！ 【トートバッグ編】

#趣味・暮らし

古着や端切れを使ってトートバッグを作ります。裁縫が好きな方、ものづくりが好きな方必見です。

日時	11〔土〕
	13：00～14：30
参加費	1,000 円
主催	高島 政子



【ミニコンサート】 ソロウクレレの世界へ ようこそ

#アート・自然科学

ウクレレオランジーのミニコンサートです。皆さんの知っている曲をソロウクレレで弾きますよ〜！

日時	11〔土〕
	13：00～14：30
参加費	無料
主催	ウクレレ教室 LEALEA

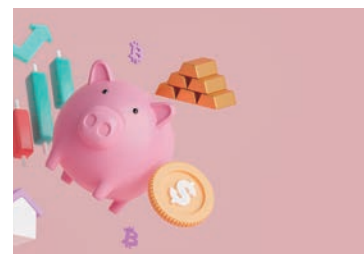


【基本を解説！】 初心者のための カンタン投資講座

#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



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	



ヒンメリ 北欧フィンランド生まれの インシリシア

#趣味・暮らし

「光のモビール」とも呼ばれるヒンメリ。自分で作って飾れば、北欧の風を感じられるかも！

日時	10〔金〕
	18：00～20：00
参加費	2,500 円
主催	_irohak_(イロハク)



金曜の夜は ポエトリーナイト インシリシア

#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



源氏物語を楽しむ会

#文学・歴史・哲学

平安時代から現代にいたるまで、根強い人気を誇る『源氏物語』をわかりやすく楽しく解説します。

日時	11〔土〕
	14：00～16：00
参加費	100 円
主催	まほうのうえ



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〕
	16：30～17：30
参加費	100 円
主催	李琳



歴史 NIGHT 〜寺社仏閣について〜

#文学・歴史・哲学 #オンラインも同時開催

ついで運ぶたくなる神社や仏閣の魅力って何だろう？ 2つの共通点や知られていない裏事情も紹介します。

日時	11〔土〕
	19：00～20：00
参加費	無料
主催	エンクロス

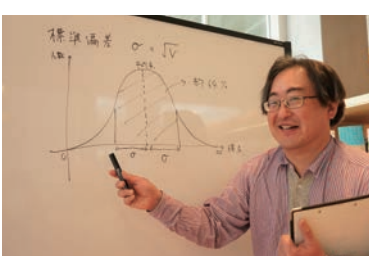


偏差値って何？

#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

そもそも偏差値って何なの？受験生や受験生を持つ親御さんに関いて欲しい講座です。

日時	12〔日〕
	13：30～16：00
参加費	500 円
主催	鈴木 啓次良



アルコールインクアート 〜イロドリノセカイ〜

#趣味・暮らし

《初心者でも安心・簡単にできて楽しめるワークショップ第1弾！》アルコールインクアートを知ってますか？

好きな色を用いてインクを垂らし、色の混ざりや広がりを楽しむ...それがアルコールインクアートです。



日時	12〔日〕
	13：00～14：30
	15：00～16：30
	17：00～18：30

日時	13〔月〕
	10：00～11：30
	12：30～14：00
	14：30～16：00

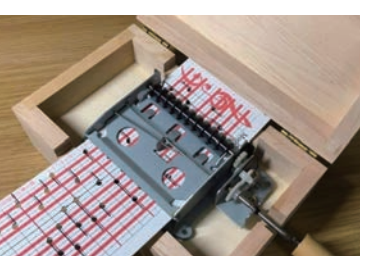
参加費	1,700 円
主催	LUCE la chou chouakari・美容師兼セラピスト

手回しオルゴールを楽しむ

#アート・自然科学

オルゴールの音色を楽しんで、自分で曲カード作りや描いた絵をメロディにする体験をしませんか？

日時	18〔土〕
	9：45～12：00
参加費	500 円
主催	パチ金員を希望の方は1500円 音のむなた（手回しオルゴール）



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	18〔土〕
	13：30～14：30
参加費	無料
主催	タンゴ趣味一人の会

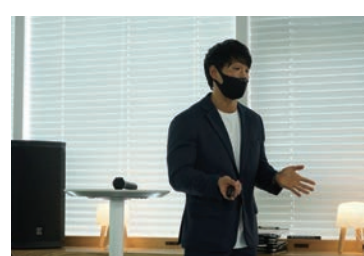


はじめてさんの 「やさしいiDeCo・NISA 解説講座」

#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



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



自分にあった 腸活を見つけよう！

#美容・健康

「腸活って？もっと知りたい」といった方へ、予防医学の大切さを発信する主催者がわかりやすく説明します。

日時	15〔水〕
	13：00～14：00
参加費	無料
主催	施術院 Yutusti(ユスティスト)



今日は何の日？ コースターアート展

#アート・自然科学

SNS で掲載している、紙コースターに描いた「今日は何の日」イラストを展示します。是非ご覧ください。

日時	3.18〔土〕～4.2〔日〕
会場	エンクロス館内
参加費	観覧自由
主催	むむにゃ。



ディスコ de 筋トレダンス 〜初級編〜

#趣味・暮らし

簡単な筋トレダンス・ストレッチで好きな色の糸を順番にかけ、綺麗な星型（まんだら）模様のアートを製作します。

日時	18〔土〕
	19：45～20：30
参加費	500 円
主催	FEVER★TIME



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、綺麗な星型（まんだら）模様のアートを製作します。

日時	19〔日〕・26〔日〕
	10：00～16：00
参加費	大人 3,000 円
主催	子ども 500 円～1,000 円
主催	麻姑



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、スタンドグラス風のアートを製作します。

日時	19〔日〕・26〔日〕
	10：00～11：00 11：15～12：15
	13：00～14：00 14：00～16：00
参加費	1,500 円
主催	Be Happy



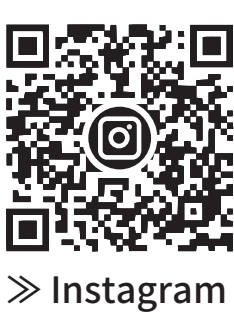
1. イベントの詳細情報をエンクロスのホームページ、もしくはTEL：0982-20-3900(受付時間 8：00～21：00)でご確認ください。
※本紙には掲載していない事項がございますので、必ずご確認ください。
2. ホームページから WEB 予約、もしくは電話、館内でご予約ください。
3. ご予約開始は、毎月25日の午前10時からです。
4. イベント当日は、開催場所に開始10分前までにお集まりください。

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円の駐車料金がかります。

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



≫ facebook



≫ Instagram



≫ LINE



≫ 公式サイト

3
Mar 2023

イベント情報 EVENT INFORMATION

骨はあなたを支えている ～きょうからはじめる 骨活習慣～

親子孫3世代で骨の健康について
考えよう！丈夫な骨を保ち、
骨折を予防するための食事や
運動の大切さを学び、
人生を楽しみつくしましょう。

日時	3.19 [日] - 3.25 [土]
	8:00～21:00
参加費	イベントによる
協力	増化産研株式会社延岡支社延岡総務部 地域活性化推進グループ



強い骨を作る食講座 ～強い骨作るには 今しかない！！～

【骨活習慣】
骨粗鬆症予防は20歳までが
大切です！健康寿命を
延ばすための食事の作り方、
簡単に作る工夫を教えます。

日時	19 [日]
	10:30～12:00
参加費	1,000円
主催	吉田 紋子

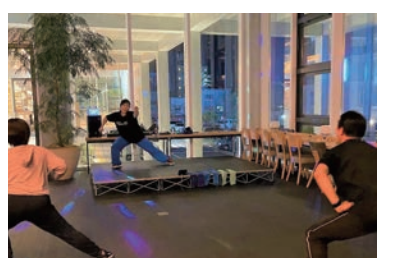


すぐできる筋骨トレーニング

#美容・健康

【骨活習慣】
骨粗鬆症対策として
簡単なダンス・ストレッチで
身体作りをしませんか。
お一人でもご家族でも楽しめます。

日時	19 [日] 11:00～12:00 15:00～16:00
参加費	500円
主催	FEVER★TIME



くらしの薬膳 ～骨からのメッセージ～

#食

【骨活習慣】
最大骨量を高める「予防」が大事！
お茶をのみなから、
身近な食材を使った「養生」
について語りませんか？

日時	21 [火]
	14:30～16:00
参加費	500円
主催	養生 輪



かんたん！ カルシウムいっぱい お料理レシピ

#食

【骨活習慣】
おいしい地元食材で
簡単にできるカルシウム強化食を
日常的に楽しんで、骨粗しょう症
予防に取り組みませんか。

日時	22 [水]・23 [木]
	11:00～13:00
参加費	1,500円
主催	貴座ぐりゅーん



エンクロス語りの部屋

#文学・歴史・哲学

方言で語る民話や、
体験談を聞きますか？
温もりのある語り口で
参加された方の思い出話なども
楽しめます。

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



簡単 × おいしい！ カルシウムたっぷりの食卓

#食

【骨活習慣】
手に入りやすい材料や、
馴染みのある食材で
気軽に作れるので
ぜひ体験してみてください。
(試食あります。)

日時	19 [日]
	14:45～16:45
参加費	1,000円
主催	つぶつぶ料理教室ヒミツキチ ～火・水・木・土～



遊びの要素を取り入れた 骨粗鬆症予防 3B 体操

#美容・健康

【骨活習慣】
親子孫3世代の骨を意識した
背筋運動、片足立ちスクワット
運動をゲーム形式で
気軽に無理なく楽しめます。

日時	21 [火]
	10:00～11:00
参加費	500円
主催	鈴木 美代子



ワッショイ星人ランド

#アート・自然科学

絵本・画集になぞえ世界観を
味わっていただける読み聞かせや
めり絵アートを行います。

日時	21 [火]
	13:00～14:00
参加費	無料
主催	アーナー恵子

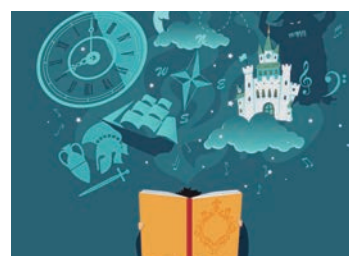


児童書ちょっぴり 普話サロン

#文学・歴史・哲学 #オンラインも同時開催

普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「さくら色」です。

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



おうちにあるもので 栄養価の高い防災食を つくってために～

#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
備えを一掃に学びませんか。

日時	24 [金]
	10:30～12:00
参加費	館内1,000円・OL500円
主催	吉田 紋子



オノマトベ骨トレ体操 ～いつまでも元気に 歩くために～

#美容・健康

【骨活習慣】
コツコツ・トントンの振音語・
擬態語（オノマトベ）を発しながら、
楽しく体を動かしましょう！

日時	25 [土]
	11:00～12:00
参加費	無料
主催	藤川 秋子



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	大崎 真理子



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



醸酵ドリンク教室

#食

季節の野菜や果物を使って、
醸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	花山 浩子



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]
	13:00～16:00
参加費	無料
主催	ハートフルフォーククラブ

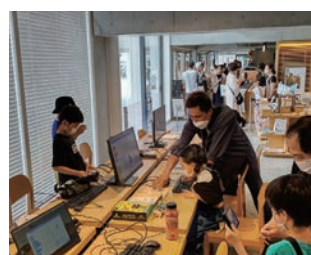


楽しく学ぼう！ プログラミング教室

#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



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

ビプリオバトルや、本について
ゆるく話す読書会です。
今月のテーマは
『飲みものにもつわる本』です。

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



「のぼり猿ってなんだ??」 vol.2

#ビジネス・IT・社会・教育・まちづくり

地元の伝統工芸品でもある
「のぼり猿」について
学んでみませんか？
前回同様、興味深い内容
をお届けします。

日時	25 [土]
	19:00～20:30
参加費	1,000円
主催	のぼり猿保存会



好きな飾りで楽しむ アロマスイーツバスボム

#趣味・暮らし

カップケーキのような見た目
のとても可愛らしいバスボム
(入浴剤)を作ります。
30分ほどで完成です。

日時	25 [土] 13:00～14:00 14:00～15:00
参加費	500円
主催	Colza



古典フー～kahiko～

#文学・歴史・哲学

誰かに見せるためのフランダース
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。



地域特産品コーナー

100 マイルプロジェクト

エンクロスの地域物産品コーナーでは、
スタッフが実際に食べて
「おいしいと思うもの」や、
スタッフが実際に見てふれて
「感動したもの」など、
誰にでも自慢できる地域の「一品」を
厳選セレクトしました。

地産地消の視点からは
『自分の居住区から
半径100マイルで生産されたもの』で、
生活するライフスタイルが
注目されています。

各特産品の詳細は
エンクロス公式 HP にてご覧ください。
まだ知らない延岡・九州の魅力を食べて、
ふれて、発見できるかも知れません。



イベント参加方法

気になるイベントをチェック

イベントの詳細情報は**エンクロスの
ホームページ**もしくは**お電話**
でご確認ください。

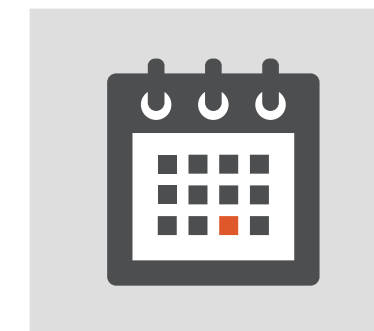
☎ 0982-20-3900 (8:00～21:00)
🌐 encross-nobeoka.jp



ご予約について

エンクロスのホームページから
WEB 予約、もしくは**お電話**、
館内で予約ください。

予約開始日 前月の1日10:00～



当日まで

参加にあたっての注意事項を
ご一読いただきますようお願い
いたします。当日は開始10分前
までに開催場所へお集まりください。



参加にあたっての注意事項

0. 感染症対策中の参加について

(1)マスクを着用していない方の参加はできません。(2)館内の中ではお互い2m以上の
間隔をあけて活動してください。(3)熱が37.5度以上の方は参加できません。
(4)新型コロナウイルス感染症に関連した自宅待機や健康観察期間にある方は参加は
できません。(5)感染症の事例が発生した場合の対策のため、市民活動・イベントに
参加する場合、名前と連絡先の提出が必要です。この情報は必要に応じて保健所の
の公開情報へ提出する場合があります。(6)申込み又は参加にあたり【感染症対策中の
市民活動・イベントに参加するにあたっての注意事項】を理解し、同意しているものと
みなします。(7)新型コロナウイルス感染症の状況次第では、上記内容が変わることが
あります。

1. イベントの詳細について

エンクロスのホームページや、毎月発行のEVENT INFORMATION の記載事項を
よくご覧いただきお申し込みください。参加にあたり必要となる諸費用や
準備物について記載しています。

2. 予約のキャンセルについて

キャンセルはイベント開催の3日前までにお願います。その日過ぎるとの
キャンセルはご遠慮ください。開催に影響する場合がございます。
皆様のご協力をお願いします。

3. 体調管理について

皆様楽しく安全にご参加いただけるよう活動しておりますが、料理イベントや
体を使うイベントでは不慮の事故・怪我等の危険がございます。
体調には十分ご留意いただき、ご参加をお願いします。

4. エンクロス内について

エンクロスでは、スタッフの指示に従っていただきますようお願いいたします。

5. 写真や動画の撮影について

主催者・報道にてイベントを撮影する場合がございます。また、広報用としてホーム
ページ等に写真、動画が掲載される場合がございます。あらかじめご了承ください。

6. 時間や内容の変更について

急な天候不良等により、予告なく時間の変更や内容の変更を行う場合がございます。
最新の情報につきましては当ホームページをご覧ください。

7. 事故やケガ等について

当方の瑕疵による、事故・ケガ等以外については、一切責任を負いません。
参加者様の責任において、ご参加ください。

8. 貴重品について

貴重品については、ご自身での管理をお願いします。

9. 公共空間での振る舞いについて

エンクロスはオープンな環境でイベント開催しております。参加者の皆さまが
心地よく有意義な時間が過ぎるよう参加にあたっては営利を目的とする参加、
特定の宗教活動や目的とする参加、特定の政治活動や目的とする参加は
ご遠慮いただき、公共空間にふさわしい振る舞いでご参加くださいまよう、
お願い申し上げます。

10. 個人情報について

受付時にご登録頂く個人情報は、個人情報保護法及び延岡市個人情報保護条例に
基づき厳重に管理し、統計管理の目的以外には使用いたしません。
皆様にご協力をお願いいたします。

西駐車場

北駐車場

延岡駅

日本レンタカー

セブンイレブン

延岡駅前複合施設 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

【電車の場合】JR日豊本線「延岡駅」南徒歩1分
【お車の場合】延岡より国道218号線経由で約15分
北川より国道10号線経由で約20分

facebook

Instagram

LINE

WEB SITE

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、延岡駅前駐車場) 最初の20分はどなたでも無料でご利用いただけます。

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、延岡駅前駐車場) 最初の20分はどなたでも無料でご利用いただけます。

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、延岡駅前駐車場) 最初の20分はどなたでも無料でご利用いただけます。

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、延岡駅前駐車場) 最初の20分はどなたでも無料でご利用いただけます。