

えんぱく

ひむかのくに
enpaku

「えんぱく」とは

延岡をはじめとする宮崎県北の魅力を届ける交流イベントです。

ものづくりやグルメ、自然体験など多くのプログラムを地元の誘い人たちがご案内します。



えんぱく

LOCAL TRIP 17th

～物語に入り込む

まち時間～

開催期間

2026

9/19(土)～

11/29(日)

受付開始は9月1日(火) 午前10時～



ENPAKU_NOBEDIA
Instagram



えんぱくHP

えんぱく実行委員会

延岡市幸町3丁目101 延岡駅西口街区ビル3F 延岡商工会議所内

TEL 0982-20-0008

10:00～17:00 (土・日・祝除く)

1	飛んで跳ねて踊って応援!チア体験教室with県北唯一のチアリーディングチーム「エトワール」 11/23(月・祝)
2	ウインナーづくり&ヨットクルージング体験 11/8(日)
3	波打ち際ハンターズ!海からの贈りもの～熊野江海岸ビーチクリーン&海辺のアート体験～ 11/14(土)
4	干支のまちフットパス 戌(板下)コース 11/7(土)
5	干支のまちフットパス 亥(二股)コース 11/14(土)
集6	【のまぼど主催】大人も家族も夢中になる!世界のボードゲーム体験会 10/10(土)、10/11(日)、10/24(土)、10/25(日)、11/14(土)、11/15(日)、11/28(土)、11/29(日)
7	親子でドキドキ対決!ボウリング体験イベント 10/24(土)
h8	森林セラピー セラピーロード散策 9/19(土)～11/29(日)
h9	日之影まちなか案内 9/19(土)～11/29(日) 【期間内の毎週日曜日】09:00～14:00順次開始
h10	秋のやま学校 ぷらっと 柚子ちぎりと柚子ごしょう作り体験 11/21(土)
h11	古の森を行く 椎葉平家ロマンの山登り～平家落人最後の地 秘境の白鳥山を巡る旅～ 10/31(土)
h12	無人島 乙島カヤック体験&BBQ 10/3(土)
13	延岡の旬の野菜とお魚を使った茶懷石料理を愉しみませんか 11/1(日)、11/3(火・祝)
14	自然と農(食)の感動体験 11/28(土)、11/29(日)
15	おとこの料理教室(料理初心者対象) 10/2(金)、10/15(木)、11/6(金)、11/20(金)
16	簡単!手作りピザ教室 10/2(金)、10/26(月)、11/10(火)
17	手作り味噌教室 9/22(火・祝)、9/26(土)、10/12(月・祝)、11/5(木)、11/20(金)
18	発酵と雑穀の野草塾 10/18(日)
19	北川 野草塾 9/20(日)
20	石窯ピザワーク&プチ野草塾 10/4(日)、11/8(日)、11/29(日)
21	バーテンダー直伝!お家でハイボールを最高に美味しく作ろう! 9/26(土)、9/27(日)、9/28(月)
22	延岡の惣菜屋さんでレタス巻きを作ろう 11/6(金)
23	飛び出せ自遊楽校! 魚つかみと命をいただく体験 10/10(土)
24	Rice: The Heart of Japanese Culture 9/26(土)、10/24(土)、11/28(土)
25	一粒のお米ができるまで ～稲刈り・脱穀・羽釜ご飯～ 10/25(日)
26	キッズ・ジュニアアスリート栄養講座 ～パフォーマンス&リカバリーを高める栄養と実践調理 10/14(水)
h27	夜の鮎やな落て簀見学 11/6(金)、11/13(金)、11/20(金)

28	のべおか八杯汁の作り方教室 10/10(土)
29	HOLY CANDLE WORKSHOP 10/25(日)
30	幸福を呼ぶ鳥・梟(フクロウ)の置物を作りましょう 10/3(土)、10/4(日)
31	ブリキ細工のワークショップ(バス、和風うち編) 10/3(土)、11/7(土)
32	多肉のブローケンポットガーデン作り 10/18(日)
33	クリスマス多肉リース作り 11/29(日)
34	～空の先駆者 後藤勇吉に思いを馳せて～ ホビーラジコンを体験しよう! 11/15(日)
35	「海洋プラスチックを使ったレジンキーホルダー」と「流木のフックスタンド」 10/3(土)
36	私がつくった、私だけのおひな様 10/8(木)、10/17(土)
37	親子で遊ぼう! リバーパル五ヶ瀬川の干潟遊び体験&親子工作 9/27(日)
38	親子で夢中!ペタペタスタンプアート 世界に1つのエコバックづくり&親子ヨガ 11/15(日)
39	親子教室～リトミック・エアロビクス・アロマヨガで楽しく健康づくり 9/30(水)、10/29(木)、11/27(金)
40	養生体操研究会 ～自分に合った健康体操づくり～ 10/31(土)
41	あなたもフェイスペインター 自分で描いてみよう 10/4(日)
42	しなやかに整う美と健康ばんば太鼓教室 9/25(金)、10/8(木)、10/20(火)、11/6(金)、11/20(金)
9/19(土) 集中イベント えんぱく 1dayパーク	
43	お肉屋さんのボードゲーム体験会
44	親子でペタペタ♪みんなの手形大集合! li-mama応援アート制作プロジェクト
45	ポーセラーツでオリジナル食器を作りませんか
46	ブリキ細工のワークショップ(虫、洋風うち編)
47	多肉デコパージュ鉢寄せ植え
48	キラキラステンドグラス風 ディンプルアート
49	フェイスペイント
50	のべおか八杯汁の料理教室&試食会
51	新聞で作るアップサイクル! 自分だけののぼりざる小法師を作ろう
52	SDGs体験!親子で作るふわもこカップケーキ作り (片手で作る小物作り)
53	波打ち際アトリエ ～ただの素材をお気に入りの物へ～
6	【のまぼど主催】 大人も家族も夢中になる!世界のボードゲーム体験会