

えひめを元気にするカルチャー

2022年7~9月

ひめぶん 検索

ひめぶん Summer

☎ 089-941-3301 松山市永木町2丁目1-48

■受付/平日 9:00~20:00 日曜 9:00~16:30 ■休み/一部祝日

Instagram himebun1



1Day講座

※表記金額はすべて税込価格です。 ※締切（記載のない講座は前日）までにご予約ください。（先着順）
※申込状況、感染状況によって講座を延期または中止する場合がございます。

お試し☆ パーソナルトレーニング

体を変えたいけど一人ではなかなかうまくいかない方、マンツーマンでしっかりとサポートいたします！無料カウンセリングを行った上であなたの希望に沿ったトレーニングを **お1人様1回限り！** 提案いたします。

- 60分（日時は要相談）
- 専属トレーナー



通常の半額以下！
7・8月限定！
2,200円

地球にやさしい次世代フード☆ 昆虫食を食べよう！

将来の食糧不足の救世主である昆虫食！なぜ昆虫が注目されているのか…その理由や地球環境について勉強し、実際に試食してみましよう☆

※甲殻類アレルギーの方は受講をお控えください

- 8/2(火)10:00~11:00
- 1,650円 ■材料費 500円
- 株式会社三福ホールディングス次世代フード事業部

石原 裕香

- 締切 1週間前
- 今話題の昆虫食の自動販売機を設置した会社だよ！



日本人から見た海外 80カ国の世界旅行記

世界情勢により外国との距離を感じる昨今、画面越しでは知ることのできない、世界の人々の生きる姿を講師の記録と共に覗いてみましょう。

- 8/11(木・祝)13:00~14:30
- 大人1,100円 高校生まで550円
- 国際理解コーディネーター、ミサアースジャパンSDGs講師 中矢 匡

世界の人と友達になりたい！そんな動機で始めた海外の旅は現在80カ国。日本と異なる地に住む人々は「命の価値・平和の意味・日本の心」を考える機会を与えてくれました。



発見！！
愛媛のスゴイ人

La Branche de la Haie パティシエと作る 大人のアイスクーキ

松山の人気洋菓子店「ラ・ブランシュド・ラ・エ」パティシエと季節の洋菓子をつくりますか？

- 7/4(月)10:00~12:00
- 3,500円（材料費込）
- La Branche de la Haie パティシエ
- 締切 1週間前



※写真はイメージです

ストレッチポールで姿勢改善教室

「姿勢が変われば、明日が変わる！」ストレッチポールを使い、無理なく姿勢を正していきますよ！

- ①7/11(月)②7/25(月)
- 各15:15~16:00
- 各1,100円
- 専属トレーナー



脂肪を落とす 栄養学講座

理想の身体づくりをサポートする栄養学講座！InBodyで筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量等を測定して、それらの数値を元に自分に適したカロリーや栄養バランスを学びましょう！

- 7/17(日)13:30~14:15
- 500円 ■測定料500円
- 健康運動指導士 水本 恭平



プロに学ぶ 至福のおうちごはん~夏~

好評につき第2弾！ユーモアたっぷり近藤先生の軽快なトークとともに今が旬のタコ料理と天ぷらを学びましょう！日本料理のプロから学べる貴重な機会です！！

- 7/20(水)10:30~13:00
- 2,200円 ■材料費1,500円
- 河原調理専門学校専任講師 和食の伝道師 近藤 一樹
- 締切 5日前



便秘ばいばい！ 美腸ヨガ

便秘のお悩みをヨガで改善しませんか？栄養士資格をもつ講師がヨガとおしゃべりであなたの腸内環境を整えます。代謝と免疫力をあげて便秘とばいばいしましょう！

- 7/28(木)10:00~11:00
- 1,650円
- ヨガ講師、栄養士 Maiko
- 締切 1週間前



夏に纏う 藍染めストール

草木染めは一枚一枚異なる色の趣があり、やさしい色合いに染まります。藍染めで夏にぴったりのオリジナルストールを作りましょう。

- 7/30(土)13:00~15:00
- ※雨天時は8/13に振替
- 2,200円 ■材料費1,700円
- 日本手織協会講師 長野 邦子
- 締切 2週間前



うれsea! たのsea! アイシングクッキー

海をモチーフにしたクッキーをかわいく彩りませんか？インスタフォロワー2千人超えの人気講師と作る大好評の1日講座！夏休みの思い出にどうぞ！

- 7/31(日)10:00~12:00
- 2,750円 ■材料費1,200円
- JSAアイシングクッキー認定講師 富田 茉美
- 締切 3日前

※写真はイメージです



100歳まで 健康ウォーキング & セルフケア

100歳になっても自分の足で歩く体作り！日頃の歩き方やケアを学び、一緒に【健康寿命】を延ばしましょう。

- 8/4(木)9:30~10:30
- 1,650円
- すまいる接骨院院長、柔道整復師 山下 伸也



親子&夏の自由研究 1Day講座

※表記金額はすべて税込価格です。
 ※締切（記載のない講座は前日）までにご予約
 ください。（先着順）
 ※申込状況、感染状況によって講座を延期または
 中止する場合がございます。



お肌を守って夏を楽しむ！ 親子UV&スキンケア講座

お肌を守るために大切な洗顔・日焼け対策を学んで楽しい夏に♪これから気になるお子様のお肌の悩み（ニキビやメイク）についてもお答えします。
 お子様からのご質問もお気軽にどうぞ♡
【対象】小学生以上のお子様と保護者（中・高校生もOK）

- 7/18(月・祝)
10:00~11:00
- 親子1組2,200円
- メイクアップセラピスト
本田 純子



産後ゆるっとダイエット

妊娠中・産後での体型崩れ、育児での腰痛・肩こりにお悩みの方必見！！産後ママトレーナーが伝える「忙しい日々でも続けられるエクササイズ」を一緒に楽しくやりましょう♪
【対象】産後3カ月以降の方
 ※産後であれば何年経っていても参加OK

- 7/19(火)
10:45~11:35
- 1,650円
- 専属トレーナー
清水 香織



お子様連れOK♪

親子で練り切りアート® =すいか&うちわ=

親子で和菓子作りにチャレンジ！！
 やわらかいあんこを練ってカラフルな「すいか」と「うちわ」を作りましょう。
【対象】5歳~小学生と保護者

- 7/24(日)
10:00~12:00
- 親子1組2,200円
- 材料費1,000円
- 練り切り教室
brooklet主宰
藤本 悦子
- 締切 3日前



夏休みの自由研究 椿のヒミツ ~種子から椿油を取り出そう~

松山市の花・椿の種子から椿油を取り出そう！叩いて潰して炒って…夏休みの自由研究に役立てましょう♪
【対象】小学生（低・中学年は保護者同伴）

- 7/24(日)
10:00~12:00
- 1,100円
- 森の案内人会
曾根 知行



夏休みの宿題解決！！ ポスターと貯金箱作り

夏休みの図画工作課題でお悩みの小学生必見！！ポスター作成と貯金箱制作で、図画工作の宿題を応援・お手伝いします！
【対象】小学生

- 7/26(火)・7/29(金)
10:00~11:30
- 2,750円（全2回分）
- 材料費1,200円
- あそびとアートの教室 asobino
土山あやか、立花よしこ
- 締切 1週間前



夏休み！キッズミュージカル

ミュージカルの発声やダンスを楽しく学べるだけではなく、コミュニケーション能力やお友達を受け入れ、思いやることを学びます。
 恥ずかしがり屋さんや、引っ込み思案なお子さまも大歓迎！
【対象】幼稚園~小学生

- 7/29(金)10:00~10:45
- 2,200円
- ミュージカル&宝塚受験を学べるアカデミー TRINITY代表
阿部 佐和子



夏休みの自由研究 こどもいけばな 草月流

今年の夏は、日本の伝統文化「いけばな」を体験する自由研究にチャレンジしませんか？
 ノートに記録したり、写真に撮影したり、お花を愉しむ一日にしましょう♪
【対象】小学生~中学生

- 7/31(日)
10:00~11:00
- 1,650円
- 材料費1,100円
- 草月会一級師範（理事）
嶋 直香
- 締切 1週間前



花きりばさみも食し出します♡
 初めての方もお気軽に♪

親子でチャレンジ！ 目の体操で集中力アップ

スマホやパソコンの普及により目を正しく動かせない子どもが増えています。「視覚」を鍛えることは、集中力、学力、運動力アップにもつながります。
 大人も一緒に「目の体操」にチャレンジしましょう！
【対象】小学生と保護者

- 8/7(日)
10:00~11:00
- 親子1組2,200円
- 教材費100円
- イブラスジム松山 代表
脳力開発トレーナー
西野 三和



入会金不要！
途中申込OK

その他 約260教室開講中

- マシントレーニング ■エクササイズ・スポーツ
- ダンス ■音楽・楽器 ■書道 ■美術・工芸
- 舞踊・芸能 ■語学 ■料理 ■暮らし・教養
- パパ・ママ・キッズ

運動はじめてさんのための マシントレーニング

運動に慣れていない方のためのトレーニング講座！服装も動ければなんでも大丈夫！まずは60分間自分のペースで体を動かしていきましょう

- (金)19:00~20:00
- 17,160円（12回/7~9月）
- 専属トレーナー

1,100円体験会

7/1、8、15



ベリーダンス エクササイズ

腰回りの動きはインナーマッスルを鍛えて下腹部の引き締めや腰痛予防にも効果的！楽しく踊りながら、しなやかに美しい身体を手に入れましょう♪

- (月)13:00~14:00
- 13,200円（10回/7~9月）

■ベリーダンス
講師 emi

1,100円体験会

7/4、11、18



夏休み！

こども体育

8/11(木)~15(月)

前回り、逆上がり、前跳びができなくても大丈夫！
 お子さま一人ひとりに丁寧にアドバイスします！
 できるようになったら次のステップへ♪
【対象】幼稚園（年中）~小学生

- 【縄跳び】9:00~9:45
- 【鉄棒】10:00~10:45
- 各6,875円
- 単発受講 1,870円
- 専属トレーナー



歌謡曲と やさしいゴスペル

流行・定番などの素敵な歌を楽しく口ずさめるようになりましょう♪わかりやすく・ゆっくりと練習していきます。

- (木)13:00~14:30
- 8,580円（6回/7~9月）
- み~can☆sisters
ボイストレーナー
寺岡 カスミ

1,100円体験会

6/30
7/14、28



ミニチュア yunominの キッズ ワークショップ

3種類の中から好きなケーキを作ります。
 可愛いお持ち帰りセット付♡
 ■7/23(土)
10:00~16:00
 ※30分程度で完成
 ■1,000円

