

えひめを元気にするカルチャー

# ひめぶん ひめぶん

2022年  
10~12月

☎ 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

※体験会ご希望の方は事前にご予約ください。 ※表記金額はすべて税込です。 ※途中月からの入会も可能です。

※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。

ひめぶん 検索

Instagram himebun1



全300講座掲載の  
パンフレットを館内で  
お配りしております！

## 目覚めのバレエストレッチ

- 月 9:30~10:30
- 9,900円 (6回)
- 単発 2,200円
- 初回 10/17
- K's-Ballet・Pilates主宰  
kyoko.

バレエメソッドを使ってこわばる身体を無理なくほぐし、整えます。心身ともにリフレッシュして、爽やかな一週間をはじめましょう。



1,100円体験会 10/3

## 家庭でできる 介護に役立つマッサージ講座

- 火 13:45~14:45
- 13,200円 (10回) ●単発 1,650円
- 初回 10/25
- お節介いとうしゅん治療院

院長 伊藤 駿  
難病を持つ講師の経験やアドバイスを交えながら、日常のケア方法を紹介いたします。介護者ご自身のリフレッシュ時間にも繋がります。



1,100円体験会 10/18

## ストレッチボールで！ 姿勢改善教室

- 月 15:15~16:00
- 3,300円 (3回) ●単発 1,320円
- 初回 10/17 ●専属トレーナー

姿勢が変われば、明日が変わる！ストレッチボールを使い、気持ちよく、無理なく姿勢を正していきます！



## はじめての家庭菜園

～自分で育てた野菜を食べよう～

6カ月講座

- 土 10:30~12:30 ●9,900円 (6回)
- 材料費 1,000~1,500円/回
- 貸農園料 1,000円/月
- 初回 10/22
- 野菜ソムリエ、食生活サポーター  
渡部 一恵

自分のスペースで自分の好きな野菜を育てましょう！ たがやす、植える、手入れする、収穫する、採れたてを食べる…。農薬などを極力使わず一から育てる、安心安全な食生活をご提案します！！



## 楽しい美術のアトリエ

- 水 10:00~12:00 ●7,920円 (6回)
- 初回 10/5
- 日本美術家連盟会員  
愛媛県美術会会員  
白戸 正明

油絵、アクリル画、水彩画、版画など幅広いジャンルに応じ、丁寧に指導いたします。聴覚に障がいのある講師ですが、喋りに不自由はありません。心の目で描く現代美術を学びましょう。初心者も大歓迎。



500円体験会 10/5、19

## 癒しのフラダンス

- 木 19:00~20:30
  - 7,920円 (6回) ●初回 10/6
  - Halau Hula O Koleimamo 主宰 坂本 智子
- 心地よいハワイアンミュージックに合わせて一緒にフラしませんか？基礎を丁寧に指導しますので初心者も大歓迎です。クムフラ・ワイラニ直伝の本場のフラで心もからだもリフレッシュしましょう♪



1,100円体験会  
10/6、20

## 歌でアンチエイジング♪ 健康のためのカラオケ講座

- 火 13:00~13:45
- 5,280円 (4回) ●初回 11/1
- カラオケ講師、ボイストレーナー 岩下 ようこ

歌うことは心身の活力を引き出したり、ストレス解消に役立つだけでなく、美容にも効果的！簡単にできて健康になる「歌」をみんなと一緒に楽しみましょう♪



1,100円体験会  
10/18

## マンツーマンで 歌声レベルアップ

- 土 13:30~15:00 (個人レッスン30分)
- 7,920円 (4回) ●初回 11/5
- カラオケ講師、ボイストレーナー 岩下 ようこ

個別レッスンで歌唱力UP！歌うことが大好きな方、これから勉強したい方、ご希望に沿ったプログラムで講師がしっかりアドバイスをいたします。



1,650円体験会  
10/15

## キッズミュージカル はじめの一歩コース

【対象】  
幼稚園~小学生

- 土 11:00~12:00
- 6,600円 (3回) ●単発 2,750円
- 初回 10/29 ●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

ミュージカルや舞台上に興味のあるお子様にむけた、初級コースです。必要な身体づくりや発声練習などを通して、体力・筋力ともに強くしなやかにたくましく成長していきますよ！



2,200円体験会  
9/24

## 正しく書く、きれいに書く こどもペン字教室

【対象】  
5歳以上  
(五十音が書ける  
お子様)

- 金 17:00~18:00 ●8,800円 (8回)
- 初回 10/7 ●書神会成家 本部審査員  
松本 淳華

鉛筆の正しい持ち方から指導します。速く書く競争ではなく書き順など正しく丁寧に書く事を目的としています。1人1人個別指導できれいな文字を書けるよう導きます。



1,100円体験会  
10/7

## こども競技かるた

【対象】小・中学生

- 日 13:30~15:30 ●7,920円 (6回)
- 初回 10/2 ●全日本かるた協会会員三段  
赤松 りつ子

千年歌い継がれてきた「小倉百人一首」に合わせて、かるたを取ってみませんか？初心者の子どもにも分かりやすく、競技かるたの基本から始めます。



1,100円体験会  
10/2

## 冬休み！こども体育

12/24(土)~28(水)

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

なわとび  
9:00~9:45

鉄棒  
10:00~10:45

- 各6,875円
- 単発1,870円
- 専属トレーナー



## 10～12月 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。

### 鹿鳴館KeiTea 紅茶入門

普段の生活に紅茶を取り入れてみませんか？  
美味しい紅茶の入れ方を、楽しみながら学びましょう。

- 10/2(日)13:00～15:00
- 2,200円
- 材料費1,700円
- 日本紅茶協会認定  
ティーインストラクター  
宮谷 恵子
- 締切 1週間前

人気の  
スコーン付♪



### 秋を彩る♪ アイシングクッキー

秋の思い出にアイシングクッキーを楽しみませんか？  
Instagram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！

- 10/9(日)  
14:00～16:00
- 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 秀美
- 締切 3日前



### 「森とスパイス」店主が教える スパイスカレー入門

大人気の「森とスパイス」店主  
と一緒に夏芋と牛肉を使った  
スパイスカレーを作りましょう！

- 10/16(日)  
10:00～12:00
- 2,200円 ■ 材料費1,300円
- 「森とスパイス」店主  
吉井 知世
- 締切 1週間前



### 児島デニムで作る ミニショルダーバッグ

高品質な児島デニムテープとイギリス製リントンヤーン  
の糸で素敵なミニショルダーバッグを作ります。

- 10/25・11/8(火) 13:00～16:00
- 4,400円 (2回)
- 材料費5,500円
- AtelierWaFLL+  
松本 順子
- 締切 2週間前



### 生地にこだわる！ 秋のピザ・パンプキンパン

初心者向けにご自宅にある器具でできるパン生地作り  
を伝授します。秋の旬の食材を使用したピザとパ  
ンプキンパンを楽しく一緒に作りましょう！

- 10/31(月)10:00～12:00
- 2,200円
- 材料費1,200円
- パン・製菓造技師 (国家検定)  
鎌田 淳子
- 締切 3日前



### 秋の実りのアレンジメント ～花のある暮らし～

フォロワー6千人以上の人気店「Futur Nostalgique」  
による人気講座！今回は秋を感じる  
花や実ものを用いたアレンジメント  
を作ります。※写真はイメージです

- 11/3(木・祝)  
10:00～12:00
- 1,650円 ■ 材料費3,300円
- Futur Nostalgique フロリスト  
吉岡 弥生
- 締切 6日前



### シューフィッターが教える 足にやさしい靴選び

自分の足にあった靴を履くかどうかで、歩きやすさや健  
康にも影響を与えます。実際に足計測をしながら、足と  
靴の専門家があなたの足に合った靴の選び方をお伝え！

- 11/7(月)  
10:00～11:30
- 1,650円
- (有)アオキ靴店 店長  
マスターシューフィッター  
青木 陽忠



### 輝きベビーメソッド☆ ～子どもの才能の伸ばし方～

3歳までにやっておきたい育児法。「9つの知能」を  
バランスよく刺激し、子どもの本当の想いを引き出  
すコミュニケーション技術を身につけましょう！

【対象】妊婦様、0～3歳のお子様  
をお持ちの親御様

- 11/7(月)10:00～11:30
- 3,300円
- 輝きベビーメソッド トレーナー  
みやざき みき



### 見て・香ってうっとり クリスマスサシェ作り

お好みの色・形・香り・材料を選んで、世界に一つだけ  
のサシェを作りましょう。(小さなキャンドルのお土産  
付き！) インテリアや  
プレゼントにいかがですか？

- 11/20(日)  
10:00～12:00
- 1,980円
- 材料費1,500円
- キャンドルアーティスト  
atelier kaka



### こども津軽三味線 ～伝統楽器に触れてみよう～

楽器の由来、楽譜の読み方、構え方、パチの持ち方など  
を一から丁寧に教えます。  
迫力あるブロの演奏も体感できます。

【対象】小学4年生～高校生

- 11/23(水・祝)  
10:00～12:00
- 2,200円
- レンタル料1,000円
- 津軽三味線奏者 片山 慈



### お灸de温活 ～ツボの力で女性を守る～

冷え、むくみ、生理痛…日常では気づきにくい女性の  
カラダの不調も、お灸を上手に使って整えましょう！  
自宅でも使えるお灸のお土産付です♡

- 11/27(日) 10:30～12:00
- 2,420円
- 材料費1,000円
- 美容鍼灸師・お下着障害アドバイザー  
杉野 かおり
- 締切 3日前



### プロに学ぶ 秋の懐石風おべんとう

秋の味覚をふんだんに詰め込んだ華やかな「懐石風おべ  
んとう」を作ります。「プロ直伝」ワンランク上の技を  
習得しましょう。

- 11/30(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



### ポインセチアの育て方& スワッグづくり

- 12/4(日) 9:30～10:15
- 2,750円 ■ 材料費1,000円
- 万里an主宰  
平田 康子
- 締切 3日前

受講者全員に  
プリンセチア  
一鉢プレゼント！



### 練り切りアート® お正月～うさぎ&菊手毬～

2023年干支の【うさぎ】と縁起のよい【菊手毬】で  
新春をお祝いしましょう。

- 12/4(日)  
10:00～12:00
- 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



### おいしいコーヒーの淹れ方 クリスマス編

基礎知識やおいしい淹れ方を、実習を交えてレクチャー  
します。コーヒーと北条で人気の「三浦菓子店」さんの  
焼き菓子のペアリングで味わってみませんか？

- 12/10(土)13:00～15:00
- 2,200円
- 材料費1,600円
- 珈琲屋わたる 店主  
横山 航
- 締切 3日前



### Xmasパネトーネ

イタリアの伝統菓子・パネトーネ。  
クリスマスに備えて少し早めに作ってみませんか？  
じっくり寝かせて、当日美味しくいただきます♪

- ①12/16(金) ②12/17(土)  
各13:30～16:30
- 各2,200円
- 材料費1,000円
- パンお菓子講師  
辰上 智美
- 締切 3日前



### 80カ国の世界旅行記 ～台湾・ラテンアメリカ編～

大好評の世界旅行記、今回は「台湾・ラテンアメリカ  
の旅」を中心にお話します。日本ではなかなか知る  
ことのできない他国の現状、文化、人々の暮らしを講  
師の旅行記をたどりながら覗いてみましょう。

- 12/28(水)  
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  
中矢 匡

