

えひめを元気にするカルチャー

ひめぶん

2022年
11~3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

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
- 13,200円 (8回/12~3月)
- 単発 2,200円
- 初回 12/5
- 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 11/21

マンツーマンde 歌声レベルアップ

- 土 13:30~16:00 (個人レッスン30分)
- 7,920円 (4回/11~12月)
- 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いたします。



ハワイアン・フラ

- ①水 15:50~17:20
- ②金 15:50~17:20
- ③土 19:00~20:30
- 各15,840円 (12回/12~3月)
- ロケ・ナニ・フラスタジオ主宰
滝口 潤子 他

心身ともに美しく、ビューティフル・フラを目指して日々の積み重ねを大切に、元気に楽しくレッスンしましょう! 初心者大歓迎です!



1,100円体験会

- ①11/9、16
- ②11/11、18
- ③11/12、19

童謡とやさしい歌曲

- 木 13:00~14:30
- 11,440円 (8回/12~3月)
- 聖カタリナ大学短期大学部名誉教授
富谷 良子

発声の仕組みを勉強しながら発声練習をし、美しい歌い方をマスターします。これらを基礎にして懐かしい童謡や、やさしい歌曲を歌ってみませんか?



1,100円体験会 11/10、24

心を贈る絵手紙

- 土 10:00~11:30
- 7,920円 (6回/12~3月)
- 日本絵手紙協会公認講師
白石 美佐子

「へたでいい へたがいい」がモットーの絵手紙。絵を描いたことのない人も、字が苦手な人も大丈夫! 思うままに筆を動かしましょう!



1,100円体験会 11/12、26

和紙ちぎり絵

- 金 10:00~12:00
- 10,560円 (8回/12~3月)
- 和紙ちぎり絵講師
堤 嘉江

手すき和紙の素朴なぬくもりと柔らかな風合い。自然の中の小さな花や美しい旅の思い出の風景など、あなただけの作品を和紙で作ってみませんか?



無料見学会 11/11、25

ストレッチポールで! 姿勢改善教室

- 月 15:15~16:00
- 4,400円 (4回/12~3月)
- 単発 1,320円 ●専属トレーナー

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



1,320円体験会 11/14

茶道 (裏千家)

- 土 13:30~15:30
- 15,840円 (12回/12~3月)
- 茶道裏千家淡交会 松山支部教授
三好宗邦

お茶を楽しくいただくのが本来の茶道の目的です。カジュアルな服装もOK! 日常生活の作法も自然と身につく、初心者の方も気軽に参加いただけます。



1,100円体験会 11/12、19、26

藤間流日本舞踊

- 木 10:00~12:00
- 17,160円 (13回/12~3月)
- 【60歳以上】
- ①木 12:30~14:10/②木 14:30~16:10
- 各14,300円 (13回/12~3月)
- 藤間流名取
藤間 藤茉莉

日本舞踊の基礎を親しみのある曲を通して楽しく学べる講座です。いつまでも若々しく、なごやかに!一緒に踊りを楽しみましょう。



1,100円体験会 11/10、17、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
五十音書ける
お子様

- 金 17:00~18:00
- 11,000円 (10回/12~3月)
- 書神会成家 本部審査員 松本 溪華

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 11/11、18、25

こども競技かるた

【対象】小・中学生

- 日 13:30~15:30
- 10,560円 (8回/12~3月)
- 全日本かるた協会会員三段 赤松 りつ子

千年歌継がれてきた「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 11/6、20

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

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



11~1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。

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。迫力あるプ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

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」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
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 アイシングクッキー

クリスマス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! ※画像はイメージです

- 12/11(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 芙美
- 締切 3日前



親子で遊ぼう♪ アートラボ ～クリスマス～

【対象】2歳～小学2年生までのお子様と保護者
薩摩杉を使ったクリスマスミニツリーと飾りを、親子で楽しく作りましょう!

- 12/11(日)
10:00～11:30
- 親子1組2,750円
- 材料費1,500円
- あそびとアートの教室 asobino
立花よしこ/土山あやか
- 締切 1週間前



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



#ホワイトカレークリスマス

前回ご好評いただいたスパイスカレー教室が再び! クリスマスにぴったりのチキンカレーとチャイを作ります。

- 12/18(日)
①10:00～12:00
②14:00～16:00
- 各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



親子でわくわく♪ 冬野菜収穫体験

【現地集合・解散】
伊予市八倉342-1
じゃがいも、ブロッコリー、大根、かぶなど…新鮮冬野菜を親子で収穫! お一人様も大歓迎! お好きな冬野菜詰め合わせ(1kg)のおみやげ付きです!

- 12/18(日)10:30～11:30
- 1組2,200円
- 野菜ソムリエ、食生活サポーター
渡部 一恵
- 締切 5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



凛香先生の 占いで読み解く 2023年ワタシの運勢

新春特別企画! 素敵な一年になるように、アナタの運勢を占いでアドバイス♪ 悩みや心に寄り添いながら気持ち軽くなる様に鑑定いたします。

- 1/8(日)
10:00～15:30
(1人30分)
- 3,300円
- 占い師・開運セラピスト
凛香



新しい企画をお持ちの方 講師募集

親切丁寧に受講生と向き合える方、人に教えることが好きな方、あなたの特技や資格を活かしてみませんか?
経歴と具体的な講座内容を記入の上、メールまたは郵送でご連絡ください!
info@ehime-bunka.jp