

# 1 Day講座

※表記金額はすべて税込です。  
 ※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。

## はじめてのチーズ・ワインの世界

ワインやチーズの楽しみ方・美味しい食べ方をもっと知りたい！という方集合！大人の為のちょっと贅沢なチーズとワインを用意して、奥深い世界を楽しみましょう！

- チーズの部  
3/11(土)14:00~15:00
- ワインの部※20歳以上の方対象  
3/11(土)15:30~16:30
- 各2,200円
- 材料費 各500円
- CPA認定チーズプロフェッショナル  
JSA認定シニアソムリエ 中西 佳子



締切  
1週間前

## ティーバッグでできる おうちアフタヌーンティー

ご自宅でも手軽に、見た目は贅沢にアフタヌーンティーを楽しむコツをお教えします。

- 3/19(日)14:00~16:00
- 2,200円 ■材料費 1,300円
- 日本紅茶協会認定  
ティーンストラクター  
宮谷 恵子
- 締切 1週間前



人気の  
スコーン  
付きです！

## 親子で作る♡ とろ〜りRowチョコレート

オーガニック素材を使用して、親子でとろけるRow(生)チョコレートを作りましょう♡

- 【対象】お子様3歳〜
- 4/1(土)  
10:00~12:00
- 親子1組 2,200円
- 材料費 2,000円
- ローフードマイスター  
◎チョコ48主宰 小林 静
- 締切 3日前



※画像はイメージです

## 城山へお花見ウォーキング

桜を見に城山公園に出かけよう！公園では、簡単な体操&お弁当タイムがあります！みんなで楽しく元気に歩いてみましょう！

- 4/3(月)  
10:30~13:30
- 1,650円
- 専属トレーナー
- 締切 2日前



カフェゆずのお弁当付き♪

## はじめてのヴィーガン料理教室

〜心も体も健康に！〜

地元愛媛での食生活とベジタリアンの一種であるヴィーガンを取り入れた食の魅力をご紹介します。環境にも配慮した本物のヴィーガンの考え方を生活に取り入れてみませんか？

- 4/9(日)10:00~12:00
- 2,200円 ■材料費 1,000円
- MIYASHITA salon 料理教室 主宰 橋 真美
- 締切 3日前



キヌアサラダを作ります！  
(講師のヴィーガン弁当付)

## よくわかる！ スカーフ&ストール 巻き方レッスン

「よるマチ！」スタイリストの実績もある講師が、貴女を素敵に魅せてくれる巻き方を優しくお伝え♪年齢問わず身に纏える魔法のアイテムを上手に使いこなしましょう♡

- 4/22(土)10:00~12:00
- 2,200円
- EMエンカレッジ スタイリスト・骨格スタイルアドバイザー MINA



春・夏に  
映える♡

## アイシングクッキー

〜enjoy spring!〜

アイシングクッキーを作ってenjoy spring!撮って映える、食べて幸せ♡老若男女大歓迎♪

- 4/23(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 美美
- 締切 3日前



※写真はイメージです

## 認知症のある方々に 教わること〜ココロと行動のしくみ〜

認知症のない人が、認知症のある人を理解しようとする時、物事の見方(アングル)を少し変える必要があります。「知って損なし」ココロと行動のしくみを学んで、そのコツを一緒に楽しく考えてみましょう。

- 4/23(日)13:00~14:30
- 1,100円
- 今治明德短期大学ライフデザイン学科  
介護福祉コース講師 杉本 詠二



## 親子でniconico♡ サンドイッチBOX

春のうららかな日に親子でおいしいサンドイッチ作りをしませんか？人気のサンドイッチ屋さんと一緒に作る出来立てサンド♡ニコニコのGWにしましょう♪

- 4/29(土)  
10:30~12:00
- 親子1組 2,200円
- 材料費 1,500円
- サンドイッチとおやつのお店へあーず  
長井 恵
- 締切 10日前



※画像はイメージです

## ベーシックキーマカレー

大好評の「森とスパイス」店主によるスパイスカレー教室第三弾！今回は基本のキーマカレーを作ります。奥深いスパイスカレーの入り口から学んでみませんか？

- 4/30(日)  
①10:00~12:00  
②13:00~15:00
- 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



## アロマスイーツキャンドル

クマが乗ったかわいいうキャンドルと一緒に作りましょう♡見た目だけでなく、香りもお楽しみいただけます。甘いキャンドルの世界を楽しみましょう♡

- ※中学生未満の方は保護者の同伴が必要です
- 4/30(日)10:30~12:00
- 1,700円
- 材料費 1,800円
- キャンドルアーティスト  
atelier kaka



## 食べさせたくなる♪ 本格おうちパン〜フランスパン〜

生地の外側はカリッと中はフワッとしたフランスパンは誰かに食べさせたくなる美味しさ♪基本を学びながら、おうちでもできるパン作りに挑戦しましょう♡

- 5/7(日)10:00~12:30
- 2,200円
- 材料費 1,200円
- パン一級製造技術士(国家検定)  
鎌田 淳子
- 締切 3日前



## プロに学ぶ至福のおうちごはん

〜基本の一汁一菜〜

ユーモアたっぷり近藤先生の軽快なトークとともに美味しいひとときを過ごしませんか？みょうがご飯、沢煮汁、鯖の味噌煮 ※メニューは変更する場合がございます

- 5/10(水)10:30~13:00
- 2,750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



※写真はイメージです

## 〜純粋な香りでリフレッシュ〜 じぶんセラピー アロマブレンド作り

心や体が疲れている時、気分を変えたい時に頼りになるアロマ！純粋なエッセンシャルオイルの中から、自分の身体や気分に応じた香りを選び、ブレンドしてアロマクラフトを作りましょう♪一緒にハンドケアもマスターできます☆

- 5/21(日)13:00~14:30
- 1,100円
- ウェルネスアロマ協会代表  
吉田 由美



## ラクして増やす自分時間♪ 時短家事テクニック

効率よく時間を使いたいとお悩みの方に、時短家事テクニックをご紹介します！料理・掃除・収納を効率よく行うコツやアイテムの実践例を学んで、自分時間を増やしましょう♪

- 5/27(土)  
13:00~15:00
- 2,200円
- 時短家事  
×整理収納アドバイザー  
中村 ゆみ



## 素敵なタイル生活〜花のポット敷き〜

大好評のタイルクラフト第二弾♪花と葉っぱのタイルを組み合わせて、素敵なポット敷きを作りましょう。梅雨の季節にピッタリの紫陽花模様も素敵♡

- 5/28(日)  
①10:00~12:00  
②13:00~15:00
- 各2,200円 ■材料費1,600円
- DIYと水まわり雑貨の  
mononimo
- 締切 5日前



## ワクワクじゃがいも掘り体験

〜トウモロコシも丸かじり♪〜

大地の匂いとパワーを感じながら、生命力あふれる新じゃがを収穫しましょう。初夏の味覚トウモロコシも丸かじり！

- 【現地集合・解散】伊予市八倉342-1
- 5/28(日)10:30~12:00
- 中学生以上 1,650円
- 5歳~小学生 1,100円
- 野菜ソムリエ、食生活サポーター  
渡部 一恵



ご希望の方には  
採れたて新鮮野菜を  
産直価格でご提供！

公式LINE  
はじめました！



ひめぶんの情報をいち早く  
お届け！人気の1Day講座の  
先行案内もあります♪  
是非ご登録ください☆

ひめぶんの  
ひめぶん

# ひめぶん

2023年 SPRING 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

公式LINE 始めました！

約70台分の  
駐車場完備！

アクセス

- 北花バス停から徒歩1分
- 伊予鉄横河原線石手川公園駅から徒歩10分

🅑 駐車場有 満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

## 運動・ダンス

見学・体験受付中！お気軽にお問合せください。(一部講座除く)  
 ※表記金額は4~6月の3ヵ月分の税込金額。※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。

## ランニング& マラソン上達教室

〜上手な走り方と身体づくり〜

今のランニングフォーム自分に合っていないかも…思い込みを取り除くとそれだけで走りが変わる!? 目からウロコの座学と実践で自分に最適なランニングフォームを習得しよう!!

- 土 9:30~11:00
- 9,900円(3回)
- 単発 3,850円
- 初回 4/8
- ジョギングインストラクター  
村上 卓



## おうちでカンタン健康体操

自宅で出来るオンライン講座！おうちでできるストレッチやトレーニングを行います♪

- 日 9:00~9:30
- 3,000円(12回)
- 初回 4/9 ■専属トレーナー



## トランポ・サイズ

トランポリンを使ってエクササイズ！床に比べて衝撃が緩和されるので、体にもやさしく、バランス力もアップします♪

- 月 11:30~13:00
- 15,840円(12回)
- 初回 4/3
- トランポ・サイズ代表  
野中 清子



## ストレッチポールで！姿勢改善

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！

- 月 15:15~16:00
- 3,300円(3回)
- 単発1,320円
- 初回 4/17
- 専属トレーナー

## えひめ愛ヨーガ

ポーズ・呼吸法・瞑想法を実習することで心身のバランスを整え、軽さと心の安定を作ります。誰でも無理なくできる健康法です♪

- 水 11:15~12:45
- 金 11:15~12:45
- 土 18:30~20:00
- 日 9:30~11:00
- 愛媛ヨーガ協会講師
- 水・金・土 各14,520円(11回)
- 日 11,880円(9回)



振替OK♡

## 座って♪Tapダンス

憧れのタップダンスを椅子に座って楽しく踊りませんか？足腰に不安がある方も大丈夫♪筋力・体カアップだけでなく、脳トレにも最適です！

- 金 10:00~11:00
- 9,900円(6回)
- 単発 2,200円
- 初回 4/7
- H&Cミュージカル☆  
カンパニー代表  
元劇団四季俳優  
村中 弘和



ご希望の方は  
立って踊っても  
OK!

## ベリーダンスエクササイズ

腰回りの独特な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、美しい身体を手に入れましょう♪

- 月 13:00~14:00
- 14,520円(11回)
- 初回 4/3
- ベリーダンス講師 emi



## 基礎からはじめる サルサダンス

ラテンのリズムが好きな方、ペアダンスを踊ってみたい方、情熱的な音楽に合わせて、一緒に楽しく踊りましょう♪

- 水 19:30~20:30 ■7,920円(6回)
- 木 15:30~17:00 ■15,840円(12回)

- 初回 4/5、6
- SHJ公認  
インストラクター  
山口 美代



## 文化祭 3/25(土) 10:00~16:00 3/26(日) 9:00~16:00

「学びたい」「仲間がいて楽しい」という気持ちを持ち大切に、いきいきと通ってくださっている受講生の皆様の発表の場！3年ぶりの開催です！是非ご覧ください♪

- ステージ発表  
歌・楽器・ダンス・舞踊  
芸能・語学・武道ほか
- 作品展示  
美術・工芸・書道  
手芸・俳句ほか
- ワークショップ・販売  
占い・将棋・茶道  
パンほか



# 趣味・教養・親子

見学・体験受付中！お気軽にお問合せください。（一部講座除く）

※表記金額は4～6月の3ヵ月分の税込金額です。※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。

## 美文字レッスン【女性専科】

振替OK♡

品格ある大人の美しい文字で貴方の好感度をアップ！日常・ビジネス・子育て、あらゆる場面で美文字を活かしましょう！！個別の添削により、その方に合ったきめ細やかな指導を行います。

■11回コース 各14,520円 ■6回コース 各7,920円

火 10:15～12:15 木 10:15～12:15  
火 17:45～19:45 土 10:15～12:15

■8回コース 各10,560円

火 12:15～14:15 木 12:45～14:45

■日本ペン習字研究会師範  
硬筆書写技能検定最高位1級  
上月 優彩



## フランス語入門

4月から入門講座スタート！  
2024年のパリオリンピックも開催間近…  
この機会にフランス語を習いませんか？

水 18:30～20:00

■14,520円（11回）  
■初回 4/5  
■愛媛大学非常勤講師 田和 勇希



## フリートークで学ぶ トータルイングリッシュ

毎日英語を口に出して話せば実力も  
つく！アットホームなレッスンで英  
語力をアップしましょう♪

月 13:00～15:00

■15,840円（12回）  
■初回 4/3  
■英会話ネイティブ講師 Homer



この他にも  
複数の英会話クラス  
があります。  
お気軽にご見学  
ください♪

## はじめてのウクレレ

持ち方やコード、奏法などウクレレの基礎からやさしくレッ  
スンしますので、はじめてでも大丈夫です！簡単な曲から楽しく  
練習していきましょう。

金 19:00～20:00

■11,000円（5回）  
■初回 4/21  
■ウクレレ講師 tonkyu



【1,100円体験会】  
4/7(金)

## 津軽三味線入門 ～グループレッスン～

津軽三味線のいろはをプロがから丁寧に教えます。  
入門曲「合奏六段」を一緒に練習しましょう。  
楽器の経験問いません！初心者大歓迎！

土 15:00～16:00

■13,200円（6回）  
■教材費 3,000円/月  
■初回 4/8  
■津軽三味線奏者 片山 慈

【1,100円体験会】  
3/11(土)



## マンツーマンで 歌声レベルアップ

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つ  
かりアドバイスいたします。

土 13:25～15:40（お1人30分）

■7,920円（4回）  
■初回 5/6  
■ボイストレーナー  
岩下 ようこ



## オカリナ・カンタービレ

初心者 水 9:20～10:20

初級 水 14:45～16:15

■各11,880円（9回） ■初回 4/5  
■一色楽器オカリナ講師 生涯学習音楽指導員 浅野 翔子

経験者クラス  
有！お気軽に  
お問合せくだ  
さい♡

## 元気deオカリナ

火 19:00～20:00

■9,240円（7回） ■初回 4/7  
■オカリナ講師 杉本 詠二（えいじろう♪）

## はじめての篠笛（横笛）

伝統的な和楽器「篠笛（横笛）」にチャレンジしませんか？  
呼吸や自律神経を整える効果も期待されます。  
音を出すコツからゆっくり丁寧に指導いたします。

金 13:00～14:30

■9,900円（6回）  
■初回 4/14  
■篠笛講師 久米 英治

【1,100円体験会】  
4/7(金)



## ピアノ 個人レッスン

個人レッスンですので、初心者の方、プ  
ランクのある方お気軽にお越しください。

木 15:30～19:00（お1人30分）

【対象】幼児～大人  
■17,820円（9回）  
■初回 4/13  
■津島音楽教室講師  
全日本らくらくピアノ協会  
一級認定講師  
津島 美香



## 食と知を楽しむ 世界のワイン物語

天候と土地と人の力で作り出されるワイン。  
品種の違いや原産地など、テイastingや座学を  
通してワインの魅力に迫ります。世界のワイン産地  
を旅するように、楽しみながら学びましょう！

土 14:00～15:30

■9,900円（3回）  
■単発 3,850円  
■材料費 1,500円/回  
■初回 4/15  
■JSA認定  
シニアソムリエ  
中西 佳子



## 食と知を楽しむ 世界のチーズ物語

基本のナチュラルチーズから普段はお目にかかれ  
ないマニアクなチーズまで…世界のチーズの味  
と知識を楽しみましょう！

水 14:00～15:30

■9,900円（3回）  
■単発 3,850円  
■材料費  
1,500円/回  
■初回 4/12  
■CPA認定チーズ  
プロフェッショナル  
中西 佳子



## やのくにこの 彩り野菜の Pasta ☆ランチ

料理教室+野菜講座+ランチのお得な講座！野菜  
は350g、果物は200gを一日に食べることを目標に、  
簡単でおいしいレシピを提案します。

金 10:00～12:00

■4,290円（3回）  
■単発 2,200円  
■材料費 2,000円/回  
■初回 4/21  
■野菜ソムリエ上級プロ  
漢方養生指導士  
やの くにこ



## ペットフォト教室

～うちのコが毎日カワイイので～

うちのコ実際はもっとかわいいのに上手に撮影で  
きない…とお悩みの方、あなたにしか撮れない表  
情を引き出すコツと  
撮影テクニックをお伝え！

土 10:30～11:30

■13,200円（6回）  
■単発 2,750円  
■初回 4/1  
■元ドッグトレーナーの  
アマチュアフォトグラファー  
木村 知世



講師は元ドッグトレーナー  
なのでしつけのお悩みも  
アドバイスできますワン♪

## 50・60代からはじめる美容レッスン お肌とメイクの キレイ習慣

今のお肌に合ったスキンケア、印象が変わる眉や  
アイメイク、色選びのポイントなどを一緒に学びま  
しょう。

木 10:00～11:30

■4,950円（3回）  
■単発 2,200円  
■初回 4/20  
■メイクアップセラピスト  
本田 純子



## 純粋なアロマで セルフケア

～ラベンダー・レモン・ペパーミントをマスターしよう～  
エッセンシャルオイルの中でも基本のラベンダー、  
ペパーミント、レモンの効能が引き立つ使い方を  
お伝え！芳香・塗布・摂取を通して、心と体の健  
康に役立てましょう♪

日 20:00～21:00

■4,950円（3回）  
■教材費 2,900円  
■初回 4/9  
■ウェルネスアロマ協会 代表  
吉田 由美



Zoom  
オンライン  
講座

## 現役看護師から学ぶ メイクセラピー

身だしなみを整えて心と体を元気にするセラピー  
【化粧療法】とフレイル予防を組み合わせた【化  
粧体操】が学べます。化粧の力を介護に生かしませ  
んか？

金 19:00～20:00

■3,960円（3回）  
■単発 1,650円  
■材料費 900円/回  
■初回 4/7  
■看護師、臨床化粧療法士◎  
山岡 由佳



臨床化粧療法士◎は  
愛媛に1人だけ！

## 人生を前向きにする スピリチュアル講座

スピリチュアルを通して自分を見つめなおし、新  
しい考え方を取り入れる時間を作りませんか？

日 10:30～12:00

■29,700円（6回/4～9月）  
■単発 5,500円  
■教材費 500円/回  
■初回 4/9  
■占い師、スピリチュアルヒーラー 凛香

①スピリチュアルアロマ ②数秘術  
③チャクラバランス ④ヒーリング  
⑤カラーセラピー ⑥ヒーリング  
⑦心身からのスピリチュアルメッセージ



## 万葉集の世界

～歌に込められた古代人の思いを読み解く～  
新元号「令和」の典拠となった日本最古の歌集  
『万葉集』。歌々に込められた古代人の思いを読  
み解いてみませんか。

土 10:30～12:00

■4,950円（3回）  
■初回 4/15  
■愛媛大学法文学部教授  
秋山英治



## 盆踊り・音頭を 楽しもう

～民俗芸能で健康づくり～

踊りも歌詞も曲も豊かな全国  
の盆踊りや音頭を楽しくお稽  
古して心も体も健康になりま  
しょう！

火 16:00～17:00

■9,900円（5回）  
■単発 2,200円  
■初回 4/18  
■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

【1,100円体験会】  
4/4(火)



## 大人の 絵画造形教室

四季折々の花や果実、風景や人物など、  
お好みのモチーフをお好きな画材、素  
材で表現しましょう。

土 13:00～15:00

■13,200円（10回）  
■初回 4/1  
■(公社)日展会員、(一社)光風会理事  
渡邊 裕公



## クラフトテープで編む かごバッグと雑貨

クラフトテープ(紙バンド)を使って、  
お買い物やお出かけが楽しくなるかご  
バッグやナチュラルな雑貨を作ってみ  
ませんか？

月 10:00～12:00

■7,920円（6回）  
■初回 4/3  
■クラフトテープ作家 丸本 泰子



## 手織り&草木染

小型の卓上織機でマフラー・  
テーブルセンター・バッグ等  
素材を問わずいろいろな織り  
方を楽しみましょう♪

水 13:00～15:00

■14,520円（11回）

土 13:00～15:00

■7,920円（6回）  
■初回 4/1、5  
■日本手織協会講師 長野 邦子



## 手作りパンでhugくむ☆ おやこ時間

【対象】3歳～小学生の  
お子様と保護者  
国産小麦の手作りパンを通して心に残るおやこ時間を過  
ごしませんか？お子様の“やってみたい”を一緒に叶えま  
しょう！

日 10:30～12:00

■各7,590円（3回）  
■単発 2,750円  
■材料費 1,200円/回  
■初回 4/2  
■手作りママとベビーのお教室 hug  
土居 美幸

日 13:00～14:30



## 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)  
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大切にしましょう。

金 17:00～18:00

■8,800円（8回）  
■初回 4/14  
■書神会成家 本部審査員  
松本 溪華



## ベビーヨガ&知育レク

【対象】10ヵ月～3歳  
身近な道具を使ったり、リズム遊びをしながら「自  
分で考える力」を伸ばしましょう♪親子で一緒に体  
力づくり&リフレッシュ！！

金 10:00～11:00

■7,920円（6回）  
■単発 1,650円  
■初回 4/14  
■こまめハウス+  
ベビーヨガインストラクター  
石井 けいこ



## キッズミュージカル

～はじめの一步コース～

土 11:00～12:00

【対象】  
幼稚園年少～小学生  
■6,600円（3回）  
■単発 2,750円  
■初回 4/15  
■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



全260講座掲載の  
パンフレットを  
ひめぶんにて配付中！

このチラシに  
掲載している講座は  
ほんの一部です！

## 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