

えひめを元気にするカルチャー

ひめぶん

☎ 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



himebun1

ひめぶん 検索



約70台分の
駐車場完備!



三番町通り 大街道 三山通り 永木町通り
ホテル No.1松山 日本エイジェント
いよてつ 高島屋 松山東消防署 北立花
伊予鉄横河原線石手川公園駅
R11 石手川

ひめぶん

アクセス
●北立花バス停から徒歩1分
●伊予鉄横河原線石手川公園駅から徒歩10分

②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。

ひめぶんは お得に受講するチャンス!!

まつやまプレミアム付商品券・
キャッシュレスポイント還元対象店舗です♪



秋からはじまる 新講座

※表記金額は10~12月の3ヵ月分の税込金額です。(一部除く)

※申込状況、感染状況によって講座を延期または中止の場合がございます。

食事を変えれば
体が変わる!

美しく太る・痩せるための カロリーコントロール ダイエット

忙しいあなたにご提案する食生活重視のダイエット方法♪個別栄養プログラムを作成し、自分に適したカロリー・栄養を取ることで体に変化が!!
減量だけでなく増量希望の方もぜひご受講ください。

木 19:00~20:00

- 29,800円(9回)
- +低GIプロテイン・サプリ代
- 初回 10/19
- BEaRE Fitness主宰 健康運動実践指導者 小倉 三鈴

【体験測定会】

まずは今の体の状態を知りましょう!
体組成測定で体の内側を徹底分析!

- 10/12(木)19:00~
- 参加費1,000円



「歩く・走る」を ラクにするための ボディマッピング

あなたの脳がイメージしている「身体の構造や機能性の誤り」を即時修正しましょう。身体の負担を減らし、ケガや故障の予防にも繋がります。

木 19:00~20:00

- 9,900円(3回)
- 初回 10/5
- ジョギングインストラクター 村上 卓



はじめての自力整体 ~女性専科~

「からだ」と「こころ」の声を聴きながら、ゆっくりと整体していきます。人の手を借りずに自らのからだを見つめるボディワークです。

水 13:30~15:00

- 13,200円(8回) ■初回 11/8
- 予防医学認定士 自力整体ナビゲーター 森岡 泰子
- 1,100円体験会 11/1



スパイスで巡る世界の食卓

月に一度、スパイスで世界の食卓を巡る旅に出かけてみませんか? カレーだけではなくスパイス料理の魅力を学べる講座です。

日 10:00~13:00

- 6,600円(3回) ■単発2,750円
- 材料代1,800円/回 ■初回 10/15
- スパイス料理研究家 吉井 知世



ひめぶん植物教室 ~身近な草花を学ぼう~

6ヵ月講座

何気なく目にしている身近な草花たちから季節を感じ、「暮らしの知恵」を学びましょう。

金 14:00~15:30

- 7,920円(6回)
- 単発1,650円 ■初回 10/15
- えひめ理料の会会長 清田 公典



大掃除いらずの暮らしを目指す コツコツ☆お片付けレッスン

自分にあった収納・掃除方法を見つけると、片付けに対するストレスが少なくなります。悩みを共有しながら、年末の大掃除に向けて片付けテクニクを磨いていきましょう♪

水 10:00~11:30

- 9,900円(6回)
- 単発1,650円
- 初回 10/18
- モノと想いを紡ぐ整理収納アドバイザー 伊藤 優子



男の料理~入門~

少人数制で包丁の使い方からゆっくり丁寧に教えます。同じ目的を持った友人も出来るので長く続けられます!

月 14:00~16:00

- 4,290円(3回)
- 単発2,200円
- 材料代1,300円/回
- 初回 10/23
- 河本料理教室 教頭 河本 敏子



男性応援講座

男性のための肌ケア &メイク入門

男性も肌ケアや印象UPメイクなど肌の手入れをする時代! 肌質に合わせたスキンケアの方法、眉の整え方、男性用メイク用品の使い方などを学べる入門講座!

木 19:00~20:30

- 6,600円(4回)
- 単発1,650円 ■初回 10/19
- メイクアップセラピスト 本田 純子



大人のビーズ編み教室

はじめての方にに向けたレシピもあります♪お話ししながらマイペースに編んでいきましょう。自分が作りたいものを先生と相談しながら自由で作っていただけます。

水 10:00~12:00

- 7,920円(6回)
- 材料費 2,000円~
- 初回10/11
- ビーズインストラクター つぶし小町主宰 高橋 姿子



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、お買い物やお出掛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?

木 19:00~20:30

- 9,900円(6回)
- 材料費1,800円~ ■初回10/12
- クラフトテープ作家 丸本 泰子



月曜10時
クラスも
開講中!

やさしい 子ども空手教室

空手発祥の地、沖縄の空手を始めませんか? 健身・体力向上はもちろん、お子さまの礼儀作法、護身術習得にもおすすめです。

月 18:00~19:00

- 6,600円(5回) ■初回10/16
- 沖縄空手・琉球古武道《琉汗館》館長 加納 賢



1,100円体験会
10/2

ひめぶんは...

運動・文化・親子...
約260教室開講中!

HPから講座を
チェック



館内にて
パンフレット
配布中!

体験・見学
途中からの受講もOK!
※一部講座を覗く



約70台分の
駐車場完備!

講座中は無料で
ご利用いた
だけます



いろいろ選べる決済方法

- ・現金
- ・各種クレジットカード
- ・各種スマホ決済
- ・デビットカード
- ・銀行振込

ポイントも
貯まってお得!



公式LINEで
最新情報
配信中!

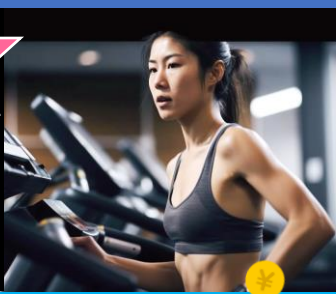


トレーニングルームのビジター利用
はじめました!

初めての方にはマシンの使い方を専属トレーナーがお伝えします!

県下唯一! 厚生労働大臣認定
指定運動療法施設

○パーソナル
トレーニング
○マシントレーニング
の受講料が
医療費控除対象
になります!!



事前にかかりつけ医に
「運動処方箋」を発行してもらう
必要があります。
詳しくはお問合せください



1Day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。

～日本の植物分類学の父～ 牧野富太郎博士に学ぶ

朝ドラ最終回間近!
植物に人生を捧げ、自らを「草
木の精」と称した牧野富太郎博
士の天真爛漫な生涯と功績
をたどります。
■9/22(金)14:00～15:00
■1,650円 ■材料費 100円
■えみめ理療科の会会長 清田 公典



ちいさな秋のパンまつり♪ 羊毛フェルトでパンブローチを 作ろう

ふっくら優しい羊毛フェルトの
ブローチを作ってみませんか?
■10/1(日)13:00～15:30
■1,980円 ■材料費 1,000円
■羊毛フェルト作家 キノコノキ
おおもとちほ
■締切 1週間前



ひとめぼれハロウィン★ アイシングクッキー

■10/8(日)
①10:00～12:00
②14:00～16:00
■各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



0歳からはじめる運動教室

【対象】3か月～一人歩きがまたのお子様
体操クラブ指導者として活動中の
看護師と育児支援活動も行う助産
師がお教えます。ねんね期から
始められる運動教室です!
■①10/17 ②11/21 ③12/25
各10:00～11:00
■各2,500円
■スポーツナース資格取得 Bloomアカデミー主宰
越智 莉恵、小林 麻須美



鹿鳴館KeiTeaの 秋のとおき紅茶アレンジ

紅茶の歴史や文化を学びながら、
秋らしい紅茶アレンジをご紹介します。
飲み比べて、好みの紅茶を探して
みましょう!
■10/22(日)13:00～15:00
■2,200円 ■材料費 1,500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



花のある暮らし ～秋の草花を楽しむブーケレッスン～

フォローア上千人以上のフラワー
ショップ&雑貨店による人気講
座! 秋色の美しい草花を使って
素敵なブーケを作りましょう!
■10/29(日)11:00～13:00
■1,650円 ■材料費 4,400円
■Futur Nostaligique フローリスト
吉岡 弥生
※当日使用する花材は
写真とは異なります
■締切 6日前



グルテンフリーで秋の爽り をいただきます♪

グルテンフリーのアンチョビソースを
手作り! ソースが引き立つ秋野菜を
使った料理も作ります!
■10/29(日)
10:00～12:30
■2,200円 ■材料費 1,300円
■MIYASHITA salon 料理教室 主宰
橘 真美
■締切 3日前



ワクワクさつまいも掘り体験

大地の匂いとパワーを感じながら、ホクホクさつ
まいもを収穫しましょう。ご希望の方には新鮮野菜を
産直価格でお分けします♪
■11/4(土)
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
■締切 5日前



世界で一つの革小物 手縫いで作るスマホショルダー

愛媛県産の猪と鹿の革を使用した素敵なスマホショ
ルダーを作りましょう! 初心者OK!
■11/5・12(日)
10:00～12:00
■4,400円 (2回分)
■材料費 6,000円
■靴職人・UNIRSI 店主
門田 文高
■締切 5日前



薬膳料理で冷え性改善!

「冷え症」を改善するにはまず食事から!
スーパーでも手に入る手軽な調味料で薬膳料理を作
りましょう!
■11/5(日)10:00～13:00
■2,420円
■材料費 1,500円
■中国国際薬膳師、保健師
那須 晶子
■締切 3日前



自宅でもデキル☆腰痛予防・改善! ストレッチ&エクササイズ

腰痛には猫背・反り腰・身体の硬さなど様々な原
因があります。無理なく行えるストレッチ&エク
ササイズで、嫌な腰痛とおさらば!
■11/6(月)
15:15～16:00
■1,100円
■ひめぶん専属トレーナー
菊池 響太



聖なる夜に灯す☆ クリスマスキャンドルづくり

Instagramフォロワー数2万人超の人気講師がお教
えます! 素敵なキャンドルに火を灯すとお部屋も
華やきますよ! ※写真はいメージです
■11/12(日)
13:00～15:00
■1,700円
■材料費 1,800円
■キャンドルアーティスト
atelier kaka



消しゴムはんこ作り =クリスマス&お正月=

【対象】小学4年生以上
クリスマス&お正月に向けて大活躍のモチーフを彫
りましょう! 自分の考えたデザイ
ンを彫るのもOK!
■11/19(日)10:00～12:00
■1,650円 ■材料費 500円
■消しゴムはんこ作家
riostamp
■締切 1週間前



世界のパン巡り =オランダ・タッチブレッド= いろいろな国の伝統的なパンを作りましょう!

■11/23(木・祝)10:00～12:30
■2,200円 ■材料費 1,200円
■親子2,750円
材料費1,700円
■パン一級製法技術士(国家検定)
鎌田 淳子
■締切 3日前



2歳からはじめる五感クッキング

【対象】2～6歳のお子様と保護者
「じょうずに」よりも「楽しい・自分でできた」を
大切にします! すきま時間にパネルシアターで歌や
手遊び♪お子さまも飽きさせません☆
■11/25(土)10:30～12:30
■1,760円
■材料費 1,000円
■coperinoこどもクッキング主宰
千崎 仁美
■締切 5日前



おやこでhugくむ☆ モンブランカップケーキ

【対象】3歳～小学生の
お子様と保護者
栗を使用したあま〜いカップケーキを作り、親子時
間を育みましょう♡
■11/26(日)10:30～12:00
■2,750円
■材料費 1,200円
■手作りママとパパの
お教室 hug
土居 美幸
■締切 3日前



毎日飲みたい! おいしいコーヒーの淹れ方

ハンドドリップの基礎から、コーヒー豆の産地によ
る味の違いや特徴など基本的な知識を学びましょう。
■11/30(木)
13:00～15:00
■2,200円
■材料費 1,500円
■珈琲屋わたる 店主
横山 航
■締切 3日前



Xmasキャンドルアレンジメント

クリスマスムードを盛り上げる「キャンドルアレン
ジメント」。当日はキャンドル
に火を灯してお楽しみください。
■12/3(日)
10:00～10:45
■2,200円
■材料費 1,000円
■万里an主宰
平田 康子
■締切 3日前



～おかあさん癒しのひととき～ 大人のシナモンロール

【対象】お母さまと
0～2歳のお子様
お菓子作りが好きなおかあさん集合～!
保育士さんがお子様を見守っているので時間いっぱい
クッキング♡のんびりティータイム付です♪
■12/4(月)10:00～12:30
■3,300円
■材料費 1,200円
■手作りママとパパの
お教室 hug
土居 美幸
■締切 3日前



Xmasシュトーレン

ドイツやオランダの伝統菓子・シュトーレン。ク
リスマスに備えて作ってみませんか? じっくり寝
かせて、イブに美味しくいただきますよ。
■①12/15(金) ②12/16(土)
各13:30～16:30
■各2,200円
■材料費 1,500円
■パンお菓子講師
辰上 智美
■締切 3日前

