

えひめを元気にするカルチャー

ひめぶん ひめぶん

令和6年度
春号

約260教室
開講中!



公式LINE



himebun1



☎ 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・年末年始

ひめぶん 検索

約70台の
駐車場完備!

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

Pick Up講座

※表記金額は4~6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する場合がございます。

体験・見学・
途中受講もOK☆
※一部講座を除く

スパイスで巡る世界の食卓

昨年大好評いただいたスパイス料理講座の第2弾!
今回は3カ国の食卓へ旅に出ます。
4/21スリランカ 5/19アメリカ
6/16韓国

日 10:00~13:00

- 6,600円(3回) ■単発2,750円
- 材料費1,800円/回
- スパイス料理研究家、SAMAN PICHCHA 店主 吉井 知世 ※画像はイメージです



楽走ジョギング講座

走りに対する誤解が解ければ、上達は早くなる!
体に負担の少ない走り方や体の使い方を習得しましょう。
4~6月: 楽走ランニングの基礎

土 9:30~11:00

- 9,900円(3回) ■初回4/13
- 単発3,850円
- ジョギングインストラクター 村上 卓

初心者~初級者、
楽に走ってみたい人
お気軽に♪



消しゴムはんこ

彫って・捺して楽しい消しゴムはんこの世界を楽しみましょう!
自分だけのはんこが作れます♪

日 10:00~12:00

- 8,250円(5回)
- 初回4/28 ■材料費500円/回
- 消しゴムはんこ作家 riostamp



薬膳で不調改善!

~美味しく健康になるレシピ

スーパーで揃えられる食材で作る薬膳料理でお悩み解消をサポートします。心身ともに健康になりましょう!

土 10:00~13:00

- 6,600円(3回) ■初回4/13
- 単発2,750円
- 材料費1,500円/回
- 中国国際薬膳師、保健師 那須 晶子



はじめての自力整体~女性専科~

水 13:30~15:00

- 19,800円(12回)
- 単発2,200円 ■初回4/3
- 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 3/13、20、27



カラダを整える養生食

~旬のもの、土地のもので自然療法~

季節の食材を使った玄米菜食中心のお料理で免疫力を上げていきましょう。(魚や卵もたまに使います)

- 4/16 菜の花ご飯、きびコロッケ他
- 5/21 串麩とえんどう豆のオムレツ、蕎麦の美スープ他
- 6/18 信田焼き、グルテンじゃが煮他

※食材の関係で内容は変更になる可能性があります。

火 10:00~12:30

- 単発1,650円
- 材料費1,500円/回
- ととのふ島の料理教室主宰 やまおか ゆきこ



らくらくピアノ【個人レッスン】

楽譜が読めないピアノ初心者も気軽に弾けると大好評♪指を動かして脳を活性化させましょう。

月 13:00~16:00

- ※1人30分
- 12,375円(5回)
- 初回4/22
- (一社)全日本らくらくピアノ協会愛媛支部 1級認定講師 田村 亜希子



癒しのハーブ【入門】

人々をリラックスさせる音色のハーブ。初めての方も使いやすい小型のハーブで素敵な曲を奏でましょう♪

- ①火 13:00~14:30
- ②火 18:45~20:15

- 13,200円(6回)
- 初回4/9
- ハーブ奏者 岩田 みちこ

1,100円体験会 3/19



やさしい太極拳

正しい姿勢と呼吸、ゆっくりとした動きが心身のバランスを整えます。“いつでもどこでも一人できる”生涯の健康パートナーです。

月 11:00~12:00

- 6,600円(5回) ■初回4/15
- 琉汪館 酒養太極拳社代表 加納 賢

1,100円体験会 4/8



レディースカラオケ

~演歌・歌謡曲を楽しく歌おう!

演歌や歌謡曲など近年の楽曲を毎月1曲ずつ練習しましょう!

月 10:00~12:00

- 8,250円(5回)
- 初回4/22
- 三好歌謡教室主宰 三好 章

1,320円体験会 4/15



トレーニングルーム ビジター利用

最新&充実のトレーニングマシンをどなたでもご利用いただけます!

ご利用可能時間

- 木 17:00~20:00
- 金 15:00~20:00
- 土 15:00~17:30
- 日 13:00~16:30

- 一般1,500円/2時間
- ひめぶん受講生1,000円/2時間

筋トレ・筋活
受講生は500円!



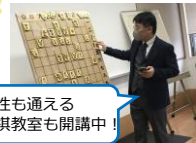
はじめての将棋~女性限定~

ブームだけど全然解らない。。。そんなあなたに基本的なルール、初心者向けに解説します。

木 19:00~20:30

- 9,900円(6回) ■初回4/11
- (公社)日本将棋連盟公認棋道指導員 児島 有一郎

男性も通える
将棋教室も開講中!



ママとベビーの パーソナルレッスン

【対象】2ヵ月~1歳前後のお子様と保護者
ベビーマッサージ、知育、食育、子育て相談など...
マンツーマンで習いたいママのための特別タイム!年間300組以上の親子とレッスンを行う講師があなたの子育てに寄り添いながらお伝えします♡(1組30分)

火 9:45~11:45

- 8,250円(3回) ■初回4/23
- ベビーマッサージインストラクターほか 石井 けいこ 3児のママです♡



心と五感を育てる絵本の力

たとえば1冊、たとえば5分でも、絵本を読みかせることでお子様の心と脳が育まれます。絵本のお話を聞きにいらっしやいませんか?

日 10:00~12:00

- 7,920円(6回/4~9月)
- 初回4/21 ■単発1,980円
- NPO法人「絵本で子育て」センター 絵本講師、看護師 磯道 来恵視

1,100円体験会 4/7



文化祭

3/30(土)・31(日)
10:00~16:00

発表会、作品展示、ワークショップ、パン販売等

一般の方もお気軽にお越しください♡



ひめぶん一番人気のマシントレーニング講座!

筋トレ&ダイエット

【4~6月】週1(12回)コース **17,160円**

春の体験&入会

【期間】
R6.3/1~6/30

キャンペーン♪

①体験料 ~~1,000円~~ → **500円!**

②期間中に入会すると...

・体験料**500円**キャッシュバック!
※事前に体験された方に限ります。

・**7~9月期受講料2,000円割引!**
※半年間ご受講いただける方が対象となります。

まずはご希望の日時をご予約の上
ご体験ください

月	火	水	木	金	土
9:00	7:30	9:00	9:00	9:00	9:00
11:00	9:30	11:00	11:00	11:00	11:00
13:00	11:30	13:00	13:00	13:00	
15:00	13:30	15:00	15:00		
18:15	15:30	17:00			18:15
	19:00				

1レッスン 90分

おすすめポイント

Point 1

確定申告の際、受講料を医療費控除として申請できる

Point 2

有資格者があなたに最適な運動をアドバイス

Point 3

InBodyで部位別の体脂肪・筋肉量・栄養状態の測定ができる

Point 4

ひとりひとりに専用の『フィットネスキー』を配布。運動履歴を出しします。

Point 5

多くの国際大会でオフィシャルマシンとして採用されている「テクノジム」のトレーニングマシンを多数導入!

Point 6

ケガ予防のため、入念にストレッチ

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。

今見直す! 我が家にベストな防災術

災害への備えは各家庭のライフスタイルによっても変わります。自分の家庭に必要な防災術、備蓄、便利なアプリなどを見直して減災に繋がります。

- 3/6(水) 10:30~11:30
- 1,100円
- 防災士、乳幼児救命救急支援員 石井 けいこ

究極のエイジングケア ~表情筋トレーニング~

衰えたお顔の筋肉を動かすことで血行やリンパの流れがよくなり、お肌のハリツヤ効果も期待できます!

- 3/17、4/21、5/19、6/16 各(日)9:00~10:00
- 各2,750円
- 間々田佳子メソッド®認定 コアフェイストレーニング ジョイントラクター 宮西 真由子

はじめてのタフティング ~miniラグマット作り~

ふわふわ・モコモコなミニラグマットを作りましょう! オリジナルデザインでの作成もOK!

- 3/26(火)、4/17(水)、5/20(月)、6/28(金) 各10:00~17:00(内60分)
- 各2,200円
- 材料費1,000円~
- ※デザインや使用する糸によって変動します
- タフティングクリエイター、YOURS CRAFT 柳瀬

親子でTapダンス!

【対象】小学生以上のお子様と保護者
愛媛ではなかなか習えないTapダンス。「子どもと一緒に体を動かしてみたいな」というお父様・お母様、ぜひお越しください!

- 4/6・13(土)17:00~18:00
- 4,400円(2日分)
- 単発2,750円
- H&Cミュージカルカレッジ 講師 元南四琴舞 村中 弘和

消しゴムはんこ作り ~春~

【対象】小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
春モチーフのはんこを一緒に彫りませんか? 手帳やお手紙、持ち物に捺して楽しみましょう!

- 4/7(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

今から伸ばす! 2歳までの運動教室

【対象】ひとり歩きができるようになったお子様~2歳
子どもの脳神経系の発達曲線は1~3歳の間でグンと伸びます。運動知能を引き出すために幼児期から運動をしてみませんか?

- 4/9、5/21、6/18 各(火)10:30~11:20
- 各2,500円
- Bloomアカデミー主宰 越智 莉恵 助産師 小林 麻須美

認知症のある方々から教わること 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するには物事の見方(アングル)を少し変える必要があります。「知ってて損なし」ココロと行動のしくみを学んで、そのコツと一緒に楽しく考えましょう。

- 4/14(日)10:00~11:30
- 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/介護福祉士 杉本 詠二

羊毛フェルトで春のフルーツパフェ作り

【対象】小学4年生以上(小学生のみ保護者同伴)
羊毛フェルトで、ふわふわかわいいフルーツパフェを作ってみませんか?

- 4/14(日)13:00~15:30
- 2,200円 ■材料費1,500円
- 羊毛フェルト作家 キノコキ
- おももと ちほ
- 締切 5日前
- おみやげ キット付!

2歳からはじめる五感クッキング♪ こいのぼりパイ・コンソメを使わない春のうまみたっぷりスープ

【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」を大切に料理教室!

- 4/27(土)10:30~12:30
- 1,760円
- 材料費1,000円
- coperiこどもクッキング主宰 千崎 ひとみ
- 締切 3日前

アイシングクッキー

甘党さん集合! 春の思い出にアイシングクッキーを作りましょう♪ 老若男女大歓迎です!

- 4/28(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 英美
- 締切 3日前

ちょっと贅沢 カフェトレイ作り

刺繍リボンを思わせるようなデザインのタイルを使って、カフェタイムが楽しくなるトレイを作りましょう! ※2種類のカラーからお選びください(先着順)

- 4/28(日) ①10:00~12:30 ②13:30~16:00
- 各2,200円
- 材料費3,000円
- DIYと水まわり雑貨の mononimo

10年前の自分を目指す!! 一生歩けるカラダづくり講座

~筋肉を取り戻すための超々基礎編~
この先の体力に不安はないですか? 運動が苦手でも「すぐ始められる」「無理せず続けやすい」効率よく筋力を取り戻す方法をお伝えします!

- 5/2(木)、5/3(金) 各10:00~11:30
- 各1,650円
- 専属トレーナー

GW健康応援企画! 自分の身体知っていますか?

4/30(火)、5/1(水) 体組成測定&からだセルフチェック

健康な日常生活を送るにはまずは自分のからだを知るから! 筋肉量、体脂肪を部位別に測定。からだの動き、筋力、柔軟性もチェックして、今のあなたに最適な運動をご提案します!

各回5名様限定!
■各①10:00~11:30 ②13:00~14:30
■各500円
■ひめぶん専属トレーナー

dried flower arrangement スモークツリーのフライングボール

優しく柔らかな雰囲気のスモークツリーを使ってフライングボールを作りましょう! 長持ちするのでインテリアにもオススメです。

- 5/25(土)13:00~14:30
- 2,200円 ■材料費3,300円
- ドライフラワーアレンジ作家 tam
- 締切 6日前

ワクワクじゃがいも掘り体験

【現地集合・解散】伊予市八倉342-1
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。お子さまの食育にも大好評!

- 5/26(日)10:30~12:00
- 大人1,650円 3歳~小学生1,210円
- 野菜ソムリエ、新生活サポーター 渡部 一恵
- 締切 5日前
- ※希望者には新鮮野菜を産直価格でお分けします!