

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/月～土9:00～20:00、第2・4日曜9:00～16:30
■休館/第1・3・5日曜、一部祝日、年末年始

令和7年度
夏号

約260教室開講！

受講生 募集中



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
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。

新設 & Pickup講座

※表記金額は7～9月の3ヵ月分の税込金額です。（一部除く）

※申込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。

※体験は各講座1回のみ可能です。掲載日以外の体験も可能ですのでお問合せください。

約70台の
駐車場完備！

ダイエットヨガ

1,100円体験会
毎週開催中！

男性も女性もOK！
ヨガのポーズで普段使わずに眠っている筋肉を動かし、
新陳代謝を高めます。老廃物などを汗に変えて外に出し、
痩せやすく健康的な身体を目指しましょう。

水 18:30～20:00

- 14,520円（11回）
- 初回 7/2
- ヨガインストラクター
苗田 みく



顔と身体のセルフケア 表情美UPヨガ

1,100円体験会
7/14

「表情筋の鍛え方・頭皮マッサージ」
と「上半身ほぐし・ヨガ」を
組み合わせたスペシャルレッスン♪
顔のたるみや体の凝りを改善し、
自分を労わる時間を作りましょう！

月 19:00～19:50

- 8,250円（5回）
- 単発2,200円
- 初回 7/28
- ヨガインストラクター
露口 弘恵



理学療法士の 足裏ケア講座

いつでも
元気に歩ける！

体の不調は足裏と密接に関わっています。
足と体の仕組みをお伝えし、皆さんの状態をカウンセリ
ング！元気な体でいるためのケア方法や靴選びのアドバ
イスもいたします。

火 13:30～15:00

- 3,300円（全2回）
- 開催日 7/22、29
- 理学療法士
フットケアトレーナー
宮中 景司



健康ボイトレ

～懐メロで喉を鍛える～

唄うことは①口腔機能の向上②脳の活性化③免疫力の上昇
④ストレス解消など、健康メリットが盛りだくさん！

みんなと一緒に声を出し、
健康ボイスを目指しましょう♪

水 10:30～11:30

- 7,920円（6回）
- 初回 7/9
- ミュージシャン・音楽健康指導士
児玉 真由子



木彫りあにまるズ

木のぬくもりを感じながら、ご家庭のワンちゃんネコちゃんなど、お好きな動物を彫りましょう！
彫刻刀の扱い方や基本の彫り方から始めるので、初めての
方でも安心してご参加いただけます♪

金 10:00～12:00

- 9,900円（6回）
- 材料費 500～1,000円
- 初回 7/11
- 木彫り講師
上杉 孝雄



クラフトテープで作る ナチュラルテイストの かごバッグ

木 19:00～20:30

- 4,950円（全3回）
- 材料費 1,800円～
- 開催日 7/3、10、17
- 締切 3日前
- クラフトテープ作家
丸本 泰子

※サイズ：底面20×10×深さ16cm



藤間流日本舞踊

藤間流の踊りは江戸の庶民の娯楽「歌舞伎」が起源です。
わかりやすく、やさしい振り付けで和の文化や四季に気軽に
楽しく触れてみませんか。

木 13:00～14:30

- 15,840円（12回）
- 初回 7/3
- 日本舞踊藤間流師範
藤間 新一郎



フランス語

フランス留学経験のある講師が、フランス語だけでなく、
観光や文化も交えながらお伝えします！楽しみながら語学
を学びましょう。

初級 火 18:30～20:00 ■初回 7/8

中級 水 18:30～20:00 ■初回 7/9

- 各13,200円（10回）
- 愛媛大学非常勤講師
田和 勇希

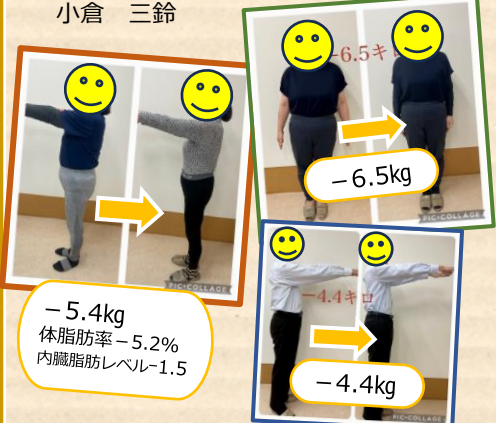


適正体重を目指す！ カロリーコントロール

自分に適した体重になるために、食生活の見直し
や栄養について学ぶ講座です。体内数値を元に個
別栄養プログラムを作成し、自分の体に適したカ
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。

火 11:00～12:00

- 1,000円体験会
7/15
- 29,800円（9回）
- 材料費 プロテイン・サプリ代（希望者）
- 初回 7/22
- BEaRE Fitness主宰、健康運動実践指導者
小倉 三鈴



腰痛・膝痛の人のための ストレッチ

体が柔らかくなるといいことばかり！基礎代謝の向上、血
行促進、膝・腰痛予防…運動が苦手な人でも気軽にできる
エクササイズ、この機会にはじめてみませんか？

木 13:00～14:00

- 15,840円（12回）
- 初回 7/3
- 専属トレーナー

1,100円体験会
毎週開催中！



こども将棋

【対象】小学生～高校生
※園児要相談

超初心者から上級者まで、基礎から学び上達しよう！
将棋は礼儀、集中力、思考力を磨けます。初級入門から上
達し県代表になった受講生も多数！

土 16:00～17:30

- 13,200円（12回）
- 初回 7/5
- 公益社団法人日本将棋連盟
公認棋道指導員、アマ五段
児島 有一郎

1,100円体験会
毎週開催中！



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)

※申込状況によって講座を延期または
中止する場合がございます。

季節を味わう薬膳

手作りめんつゆで作るアレンジ料理

季節の特徴や体調を考えて、身近に買える旬の食材
を使い、手作りのめんつゆで料理します。
・旬の魚の竜田揚げ、夏野菜の和風ポトフ
冷やし中華など

■7/12(土)10:00~13:00

■2,420円

■材料費 1,500円

■締切 3日前

■中国国際薬膳師

那須 晶子



カラダを整える養生食

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。

- ・7/15 ひよこ、けんちん汁ほか
- ・8/19 ルーから作る野菜カレー、福神漬ほか
- ・9/16 シューマイ、くす梅

■火 10:00~12:30

■各1,650円

■材料費 1,500円/回

■締切 3日前

■とどのふ鳥の料理教室主宰

やまおか ゆきこ



夏のビーズブレスレット

~マーメイド~

【対象】小学5年生~大人
※保護者同伴であれば小学4年生以下可。
色とりどりのビーズを使い、マーメイドをイメ
ジした素敵なブレスレットを作りませんか?
初心者にも丁寧にお伝えします♪

■7/26(土)

10:00~12:00

■2,200円

■材料費 1,600円

■締切 5日前

■ビーズインストラクター

高橋 姿子



ぐるぐるウィンナーで作る！ かわいいライオンパン

【対象】年長~中学生

ウィンナーをぐるぐる巻き付けてたてがみを表現♪
真ん丸の顔に顔を描いたら、世界でひとつだけの
かわいいライオンが完成!

■7/26(土)14:30~16:30

■2,750円

■材料費 1,200円

■締切 3日前

■手作りパンと

お菓子の教室 hug

土居 美幸



夏休みの自由研究

こどもいけばな 草月流

【対象】小学生~高校生

夏休みには日本の伝統文化「いけばな」にチャレンジ
しませんか? ノートに記録したり、写真に撮影した
りすることで自由研究にも使えますよ!

■7/27(日)

10:00~11:30

■1,650円

■材料費 1,300円

■締切 9日前

■草月会一級師範(理事)

嶋 直香



夏休み自由研究 椿のヒミツ

~種子から椿油を取り出そう~

【対象】小学生(小学4年生までは保護者の方向同伴ください)
松山市の花・椿の種子から椿油を取り出そう!
叩いて潰して炒って...夏休みの自由研究に役立てま
しょう♪

■7/27(日)

13:30~15:30

■1,100円

■材料費 100円

■森の案内人

曾根 知行



たのしく書ける! 読書感想文じゅんぴ講座

【対象】小学3~6年生

本は持ってくるだけでOK!
本とのつながりを見つけながら、素直な気持ちを
表現する力を育てます。感想文が自然に書けるよ
うになりますよ。

■8/2(土)

10:30~11:30

■1,100円

■明屋書店元社長

小島 俊一



草木染ストール

~藍と茜~

藍または茜で染めたやさしい
色合いのオリジナル
ストールを作りましょう。

■8/6(水)

13:00~15:00

※雨天時は8/20に振替

■2,200円

■材料費 2,500円

■締切 2週間前

■日本手織協会講師

長野 邦子



紅茶カクテルの 魅力を味わう

【対象】アルコール 希望の方は20歳以上

厳選した紅茶にお酒・果汁などを
混ぜ合わせた紅茶カクテルの世界へ
ご案内! アレンジレシピを学び
ながら、心と舌を満たす夜をお過
ごしください♡

■8/9(土)18:30~20:00

■2,530円

■材料費 1,800円

■締切 1週間前

■日本紅茶協会認定ティーインストラクター

宮谷 恵子



アイシングクッキー★夏

甘党さん集合! 夏をテーマにしたアイシングク
ッキーをつくりませんか? こどもから大人までご参
加いただけます♪

■8/10(日)

10:00~12:00

■2,750円

■材料費 1,200円

■締切 3日前

■JSAアイシングクッキー

認定講師

富田 美実



食品サンプルde夏パフェ

【対象】小学3年生~(対象以下は保護者同伴)

夏になると無性に食べたくなるパフェ♡
食品サンプルで可愛く彩りましょう!
いちごパフェがチョコパフェ、当日選べます♪

■8/10(日)10:00~12:00

■1,650円

■材料費 1,000円

■締切 8日前

■日本食品サンプルアート

協会認定インストラクター

りんちゃん



香りの自由研究 アロマで作る☆ オリジナル香水

【対象】
小学4年生~中学生
(小学3年生以下は
保護者同伴)

植物と香りの不思議を学んで、お気に入りのオリ
ジナル香水を作りましょう♪

■8/11(月・祝)10:30~12:00

■1,650円

■材料費 1,000円

■締切 2日前

■ウェルネスアロマ協会代表

吉田 由美



グルテンフリー ASIANグリーンカレー

グルテンフリーの知識を活用してお家でできる本格的なアジア
料理(グリーンカレー&チキンサテ)を作ります。スーパーで
買える食材にスパイスやハーブを
プラスして、体に優しい
簡単レシピを学べます!

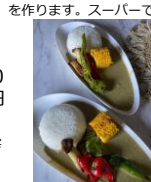
■8/24(日)10:00~12:30

■2,750円 ■材料費 1,500円

■締切 3日前

■MIYASHITA salon 料理教室 主宰

橋 真美



数字で分かる自分のカラダ 体組成測定&カラダチェック

自分の筋肉量に不安がある方、いつまでも元気に過ごしたい方、まずは
ご自身のカラダを知ることからはじめましょう!
今の自分に必要な運動は何か...悩みや希望に
寄り添いながらお伝えいたします♪

8/11(月・祝)①10:00~11:00

②13:00~14:00

■各1,100円 ■締切 2日前 ■専属トレーナー



筋トレ&ダイエット

筋力維持・増加・ダイエットに最適なマシントレーニング
講座です! 講座時間は有資格のスタッフが常駐して
皆さまをしっかりサポートいたします♪

医療費
控除

1,100円体験会

いつでも受付中

1レッスン90分: 以下からご都合のよい曜日・時間をお選びください

月	火	水	木	金	土	日
		9:00~10:30			10:00~11:30 ※日曜のみ2・4週	
		11:00~12:30				
		13:00~14:30				
		15:00~16:30				
		17:00~18:30				
18:15~19:45	19:00~20:30				18:15~19:45	

県下唯一!

ひめぶんは
厚生労働大臣認定
指定運動療法施設
です

健康増進のため
運動プログラムを
安全かつ適切に
行うことのできる
施設です。

講座中は
健康運動指導士
または
健康運動実践指導者が
常駐しています。

■3ヵ月
18,590円(13回)

※曜日・時間によって回数・金額が異なる
場合がございます。

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

InBodyで個別
の体脂肪・筋肉量・
栄養状態の測定が
できる

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
出力します。