

えひめを元気にするカルチャー

ひめぶん

令和7年度
秋号

約260教室開講！

受講生 募集中

☎ 089-941-3301



〒790-0866 松山市永木町2丁目1-48

■受付/平日9:00~20:00 第2・4日曜9:00~16:30

■休み/第1・3・5日曜、一部祝日、年末年始



約70台の駐車場完備！

新設・Pickup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。

大人女子のための リンパケア

1,300円体験会
9/30

アロマの香りとリンパマッサージで心とからだを整える大人のための癒し時間です。簡単なヨガやストレッチも取り入れて、からだの内側からリフレッシュしましょう！

火 19:00~20:00

- 14,520円(11回)
- 単発 1,980円 ■初回 10/7
- オイル代 200円/回
- リンパケアセラピスト 有光 真美



3ヵ月受講の方は
オイル代が
お得です！

はじめての 健康マージャン

1,100円体験会
9/24

脳トレ&仲間作りに大人気！「飲まない、賭けない、吸わない」健康マージャンで楽しく元気を毎日を始めませんか？

水 10:00~12:30

- 19,800円(12回)
- 初回 10/1
- 麻雀講師 越智 光彦



短期集中！ マラソン完走教室

○9/23(火・祝) 9:30~11:30

燃費の良いランニングフォーム

○10/26(日) 9:30~11:30

完走のためのペース管理、失速対策

○11/24(月・祝) 8:30~12:00

実践！ロング走 (21km)

- 11,500円(3回)
- 単発 4,400円
- ジョギングインストラクター 村上 卓



煎茶と中国茶で紐解く 季節のもてなしと美しい暮らし

- ・10/26 煎茶としつらえ=錦秋=
- ・11/23 心を調える中国茶=秋麗=
- ・12/14 しあわせお茶時間=冬隣=

季節に合わせた茶葉と和菓子、お花や器で魅せるお茶会で特別なひとときを楽しまませんか？

日 14:00~16:00

- 8,250円(3回)
- 単発 3,300円
- 材料費 3,000円/回
- 一般財団法人 煎茶道三笑亭寛茶流 若宗匠 伊賀 満穂



顔と身体のセルフケア 表情美UPヨガ

1,100円体験会
9/8、22

「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

- 9,900円 (6回)
- 単発2,200円
- 初回 10/6
- ヨガインストラクター 露口 弘恵



のんびり編み物レッスン

棒針・かぎ針・レース編みなど…自分の編みたいものを作りましょう♪はじめて編み物始める方、上級のものにチャレンジしたい方、お気軽にお越しください。資格取得も可能です☆

火 13:00~15:00

- 9,900円 (6回)
- 初回 10/7
- 公益財団法人 日本手芸普及協会 准師範 金子 幸代



おうちベーカリー

- ・10/7♣️平焼きパン2種
- ・11/4♣️ライ麦プチパン ♣️フルーツスティック
- ・12/2♣️雪の結晶パン

火 10:00~12:30

- 4,950円(3回)
- 単発 2,200円
- 材料費 1,200円/回
- 締切 3日前
- ふわふわ工房の〜る主宰 たけち のりこ



やさしいウクレレ

1,100円体験会
9/5、19

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。

初心者

金 17:50~18:50

初級

金 19:00~20:00

- 13,200円 (6回)
- 初回 10/3
- ウクレレ講師 tonkyu



スポーティング・ジャギー (体操&リズムダンス)

1,100円体験会
毎週開催中
※祝日除く

誰にでもできる、ジャズ体操教室です。健康づくりに、シェイプアップに、肩こり・腰痛予防に、楽しい音楽によって体を動かしてみませんか？

① 月 18:30~20:00

② 木 9:30~11:00

- ①11,880円 (9回)
- ②15,840円 (12回)
- 松本陽子健康体操研究所代表講師



もう一度基本から丁寧に ブラッシュアップメイク

自分の肌を労わるスキンケア、印象が変わる眉やアイメイク、あなたに似合う色選びのポイントなど、今のメイクをさらに素敵にするためのアドバイス、お伝えいたします♡

木 18:45~20:15

- 4,950円(3回)
- 単発 2,200円
- 初回 10/16
- メイクアップセラピスト 本田 純子

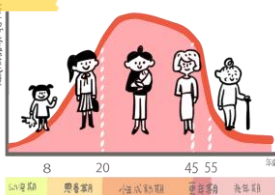


女性の悩みに香りで寄り添う アロマdeフェムケア

PMS、更年期障害、気分の浮き沈み…女性特有のお悩みに、香りの力で寄り添います。植物の力を借りて体も心もリフレッシュしましょう！

木 18:30~20:00

- 4,950円(3回)
- 単発 2,200円
- 材料費 1,500円/回
- 初回 10/23
- ウェルネスアロマ協会 吉田 由美



香りで遊んで感性育つ♪ 親子アロマレッスン

【対象】小学生とその保護者

こどもの感性や集中力にも良い影響を与えるアロマ。親子で楽しく様々な香りに触れながら、日常に役立つアロマクラフトを作りましょう♪

日 13:30~15:00

- 6,600円(3回)
- 単発 2,750円
- 材料費 1,000円/回
- 初回 10/12
- ウェルネスアロマ協会 吉田 由美



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。

プロにお任せ♪ 私の似合わせメイク

あなたの肌質や色、印象をもとに、プロが似合う
 メイクをご提案！いつもと違うメイクで新しい自分
 に出会いましょう！

■9/18(木) ※1人50分
 ①16:00 ②17:00
 ③18:00 ④19:00
 ■各5,500円
 ■メイクアップセラピスト
 本田 純子

1対1の個別レッスンです。
 どなたでもお気軽にお越し
 ください☆

ストレスフリー！ がんばらないダイエット講座

毎食ががんばって健康的な食事をしているのに
 体重が落ちない、
 そのがんばり、方向性がズレているかも！
 ダイエットの基礎から裏ワザ・小ワザまで、
 がんばらないダイエット法を伝授します！

■9/23(火・祝)
 10:00～11:00
 ■1,100円
 ■健康運動
 実践指導者
 濱田 佑輔

季節を味わう薬膳

～レンコンで疲労回復と乾燥予防～

薬膳・レンコンを使って美味しいアレンジ料理
 を作りましょう！
 ・ミートローフ・れんこん餅
 ・発酵あんことミルクの2層プリン ほか

■10/11(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

ハロウィン限定 親子パンレッスン★ びっくり顔の ゴーストパンを作ろう！

【対象】3歳～小学生の
 お子様とその保護者

小さなお子さまも楽しめる簡単レシピで、焼きたて
 をそのままお持ち帰り♪思い出もお腹も満たされ
 てるハロウィン時間をどうぞ☆

■10/12(日)
 10:30～12:00
 ■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

花のある暮らし ～秋のピンクブーケ～

毎年大人気のフラワーアレンジ講座！スモークキーな
 ブーケをメインに秋色を意識した草花を使います。
 秋の優しい風が通るような、ナチュラルなブーケを
 作りましょう！

■10/12(日)
 11:00～13:00
 ■2,200円
 ■材料費 4,400円
 ■締切 8日前
 ■Futur Nostalgie
 フロリスト
 吉岡 弥生

日本の伝統素材で作る 畳縁バッグ (全2回)

日本の伝統素材・畳縁を使って、丈夫で素敵な
 バッグを作りましょう！縫わずに完成できるので、
 初心者や裁縫が苦手な方でも大丈夫！

■10/12・26(日)
 13:00～15:00
 ■3,300円 (2回分)
 ■材料費 3,000円
 ■締切 3日前
 ■畳縁クラフト協会
 畳縁バッグ認定講師
 堀内 かおり

アイシングクッキー

【ハロウィン】
 10/13(月・祝)
 10:00～12:00

【クリスマス】
 11/23(日)
 10:00～12:00
 ■各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 芙美

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。

・10/21 簡単米粉ブレッド、根菜シチュー
 ・11/18 煮物、里芋のみそだれかけ、芋羊羹
 ・12/16 おもてなし料理：リングライス根菜揚げボール他

火 10:00～12:30

■各1,650円
 ■材料費 1,500円/回
 ■締切 3日前
 ■ととのふ島の料理教室主宰
 やまおか ゆきこ

カードでわかる！ 片づけ入門講座

ゲーム感覚で、整理の基礎を体感！
 何から始めたらいいのかわからない…と、片付けに
 お悩みのあなた！片づけの基本的な順番や、
 「整理」についてカードを
 使ったワークを通して、
 楽しく学びましょう！

■10/29(水)
 10:00～11:30
 ■1,980円
 ■整理収納アドバイザー1級
 武田 恵美

プロ直伝！ 秋の味覚で馳走コース

作ってみたい！が作れる！に変わる一日に。自然
 の恵みたっぷりの旬の食材を使います。
 LOOPオリジナルおかず味噌のプレゼント付き！

■11/18(火)
 15:00～17:00
 ■2,200円
 ■材料費 1,500円
 ■締切 5日前
 ■専門調理師・調理技能士
 LOOP

ヨーロッパスタイルで作る 本格Xmasリース

【対象】
 中学生以上
 お子様連れOK

フレッシュで香りのよい針葉樹を使ってヨーロピ
 アンスタイルのXmasリースを作りましょう！実モノ
 等のオーナメントをつけて贅沢に仕上げます☆

■11/24(月・祝)
 10:00～12:30
 ■2,200円
 ■材料費 3,300円
 ■締切 1週間前
 ■(公社)日本フラワー
 デザイナー協会本部講師
 二神 光香

KeiTeaの紅茶時間 ミルクティーの世界

ロイヤルミルクティーやシチュードティーはもち
 ろん、インド式・タイ式など味わいの異なる世界
 のミルクティーを楽しみ
 ましょう！

■11/24(月・祝)
 14:00～15:30
 ■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

クリスマスツリーと プリンセチア

フレッシュグリーンと実物でツリーを作ります。
 ドライになっていく過程もお楽しみください。
 希少品種【プリンセチア】1鉢プレゼント！

■12/5(金)
 10:00～10:45
 ■2,750円
 ■材料費 1,500円
 ■締切 3日前
 ■万里an主宰
 平田 康子

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！

■①12/19(金) ②12/20(土)
 各13:30～16:30
 ■各2,200円
 ■材料費 2,000円
 ■締切 3日前
 ■パンお菓子講師
 辰上 智美

1Day講座 HPにて随時更新中

この他タイルワークやお正月の
 しめ縄飾りなど企画中

【数字で分かる自分のカラダ】 体組成測定＆カラダチェック

好評につき第2回開催！
 痩せやすいカラダ、締まったカラダ、カッコいい
 カラダ…になりたいあなた！まずはご自身のカラ
 ダを知ることから！目的に応じた最適なトレーニ
 ングもお伝えします。
 私たちと一緒に理想のカラダを目指しましょう！

■10/18(土)14:30～15:30
 ■1,100円
 ■専属トレーナー

少人数制なので一人ひとりトレーナーが
 寄り添ってアドバイスいたします！

適正体重を目指す！ カロリーコントロール

1,000円体験会
 10/14

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

■29,800円 (9回)
 ■材料費 プロテイン・サプリ代 (希望者)
 ■初回 10/21
 ■BEaRE Fitness主宰、健康運動実践指導者
 小倉 三鈴

前回参加者
 -5.4kg
 体脂肪率-5.2%
 内臓脂肪レベル-1.5

受講生募集中！ 約260講座掲載の パンフレット 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