

えひめを元気にするカルチャー



ひめぶん

令和7年度
冬号

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1~3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。

1月~2月限定

※通常体験料1,100円

専属トレーナー講座限定500円体験会!!

随時体験受付中！※詳細はHPまたはお電話でご確認ください。

健康寿命を延ばそう

筋トレ&ダイエット



ひめトレ&
体幹トレーニング

火 13:30~14:30



腰痛・膝痛のための
ストレッチ

木 13:00~14:00



転倒予防体操

金 15:30~16:30



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	9:00	9:00	9:00	9:00		
					10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00		
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	
15:00	15:00	15:00	15:00			
		17:00				
18:15	18:15				18:15	
		19:00				

第2・4日曜のみ

サックス

2,650円体験会

※楽器お持ちの方は1,100円

随時受付中

サックスは、ジャズやポップスやクラシックなど、様々なジャンルで活躍している楽器です。好きな曲に挑戦してレパートリーを増やしましょう。音楽経験のない方でも大丈夫！



火 9:30~11:00

火 11:00~12:30

- 各7,920円(6回)
- 初回 1/13
- サックス講師 田中 妙美

はじめての薬膳ごはん

【会場】松山市泉町22-3菊池ビル1F

体質や体調に合わせた薬膳を日々の食事に取り入れてみませんか？生活習慣病の予防にもつながります。

日 10:00~13:00

- 8,580円(6回)
- 材料代 2,500円/回
- 初回 1/11
- 国際薬膳食育マイスター 菊池 弘美



基礎からの デッサン・クロッキー

デッサンとクロッキーがすべての絵の基本です。はじめての方、もう一度基本からという方、お気軽にご参加ください。好きな画材で“物の見方”、“描き方”を身に付けていきましょう。

木 13:00~15:00

1,100円体験会 1/8

- 14,520円(11回)
- 初回 1/15
- 画家 カズ・山本

※(月)13:00~15:00クラスも開講中！



クラフトテープで編む かごバッグと雑貨

クラフト手芸はどなたでも気軽に始められます。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？

金 10:00~12:00

1,600円体験会 1/9

- 6,600円(5回)
- 初回 1/23
- クラフトテープ作家 丸本 泰子

※(月)10:00~12:00クラスも開講中！



代謝を上げよう！ 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ましょう。足が悪い方には椅子ヨガもご紹介！

★振替OK!

水 11:15~12:45

金 11:15~12:45

土 18:30~20:00

■各14,520円(11回)

日 9:30~11:00

■7,920円(6回)

■愛媛ヨーガ協会 講師



女声コーラス

和やかで明るい歌声の響く講座です！誰にでも歌える馴染みのある曲や、少しずつ発声を学びながら組曲にも挑戦しています。お気軽にご参加ください。

火 10:00~11:30

1,100円体験会 随時受付中

- 9,900円(6回)
- 初回 1/6
- 音楽家 菊池 千珠
- 声楽家 尾海 あかり



九星気学入門(土)

「九星気学」は、4000年以上の歴史を持つ中国の占術をルーツとする「九星術」と「気学」を組み合わせた占いです。性格や相性、方位の吉凶を占います。はじめての方でも基本から学べます。

土 10:00~11:30

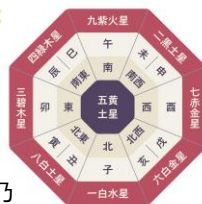
■8,250円(3回)

■単発 3,300円

■開催日

1/17,2/21,3/21

■うのLABO主催 鑑定士 卯乃



理学療法士の 足裏ケア講座

いつまでも
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！元気に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。

金 13:30~15:00

■3,300円(全2回)

■開催日 1/23,30

■理学療法士
フットケアトレーナー
宮中 景司



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。

おせち料理教室

“いつも”を変える、ちょっとしたコツ

新年への願いを込めて、手づくりおせちに挑戦！
はじめての方も大歓迎です♪

◆田作り ◆だし巻き卵 ◆七色なます

◆ししゃも南蛮漬け

■11/28(金)

13:30～16:00

■2,750円

■材料費 2,500円

■締切 4日前

■河本料理教室 教頭

河本 敏子



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

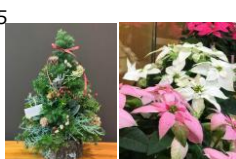
■2,750円

■材料費 1,500円

■締切 3日前

■万里an主宰

平田 康子



親子パンレッスン カレー生地de★ お星様ピザ

【対象】
3歳～小学生の
お子様と保護者

クリスマスツリーをイメージした、星形パン★
小さなお子さまも楽しめる簡単レシピで味も絶品！
枝豆の皮むきなどを通して、食育も行います♪

■12/14(日)

10:30～12:00

■2,750円

■材料代 1,400円

■締切 3日前

■手作りパンとお菓子の教室 hug

土居 美幸



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

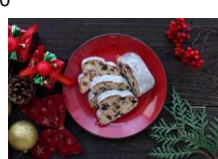
■各2,200円

■材料費 2,000円

■締切 3日前

■パンお菓子講師

辰上 智美



贈る心を包む ギフトラッピング

アメリカで活躍中のプロ講師による来日限定レッ
スンワンランク上のラッピング術は一度覚えたら一生モノ！

■12/19(金)

14:00～16:00

■2,200円

■材料代 1,000円

■締切 2日前

■ラッピングデザイナー

益田 志穂



年神様をお迎えする オリジナルしめ飾り

【対象】中学生以上(小学生以下は保護者同伴)
お正月を迎えるのに欠かせない「しめ飾り」。
家族の幸せと健康を祈りながら、
豊縁を使ったオリジナルしめ飾りを作りますか？

■12/20(土) 13:30～15:30

■1,650円

■材料代 2,700円

■締切 1週間前

■豊縁クラフト協会 豊縁バッグ認定講師

堀内 かおり



練り切りで迎えるお正月 ～幸運を呼ぶ午年～

【対象】
中学生以上

練りきりで新春をより華やかに彩りませんか？
干支をモチーフにした縁起の良いお菓子を並べて、
素敵な新年を迎えましょう。

■12/27(土)

13:00～15:00

■2,200円

■材料代 1,000円

■締切 3日前

■練り切り教室 brooklet主宰

藤本 悦子



新春いけばな

～花で迎える、新年のしつらえ～

季節の花とともに、年のはじめを迎えてみませんか？
お正月にふさわしい花材を使い、初心者の方にもわかりやすくいけばなの
基本をお伝えします。

■12/28(日)

13:00～15:00

■1,650円

■材料代 2,000円

■締切 1週間前

■嵯峨御流本所師範

高橋 陽洲



ビーズで作る【対象】小学校高学年以上 雪の結晶ブローチ

冬のおしゃれのアクセントにビーズで雪の結晶を作
りませんか？初心者にも丁寧にお伝えいたします♪

■1/10(土)

10:00～12:30

■2,200円

■材料代 1,800円

■締切 5日前

■ビーズインストラクター

高橋 姿子



冬の贅沢 カフェトレイ作り

1つひとつ味わいのあるタイルを並べて、冬の
カフェタイムが楽しくなるトレイを作ります♪
2種類のカラーからお選びいただけます。

■1/11(日)

13:30～16:00

■2,200円

■材料代 4,300円

■締切 2週間前

■mononimo



まだ間に合う！ マラソン直前対策ロング走

平田の坂～北条方面25～30km

フルマラソンの長い道のりは、長距離を走る練習
をしてほしいってわけじゃない！実践を通して、
効率よく攻略できるコツをお伝えします！

■1/12(月・祝) 9:00～15:00

■3,850円

■ジョギングインストラクター

村上 卓

【オプション講座】

長持ちフォームレッスン

■同日8:30～9:00 ■1,100円



季節を味わう薬膳

長芋：滋養強壮・アンチエイジング

薬膳・長芋を使って冬を乗り切るアレンジ料理を
作りましょう♪

・明太子チーズグラタン・長芋とニラの豚肉巻き
・サバの中風魚煮物・ポテトサラダ ほか

■1/17(土)

10:00～13:00

■2,420円

■材料代 1,500円

■締切 3日前

■中国国際薬膳師、保健師

那須 晶子



中国の伝統料理 春節のもちもち水餃子

中国出身の講師が伝える伝統料理の水餃子♪
皮からつくる餃子は生地がもちもち！一度習えば
自宅でも作れます☆杏仁豆腐と中国茶も味わいなが
ら、中国の料理や文化を楽しんでください。

■1/25(日)

12:00～14:00

■1,650円

■材料代 1,900円

■締切 8日前

■中国語講師

羽藤 晶



親子パンレッスン ハート型の チョコチップパン

【対象】
3歳～小学生の
お子様と保護者

ふわふわな生地に甘いチョコ！バレンタインに合
わせ可愛いハート型に仕上げます。大好きな人と
一緒に食べてね♡

■2/8(日)

10:30～12:00

■2,750円

■材料代 1,400円

■締切 3日前

■手作りパンとお菓子の教室 hug

土居 美幸



アイシングクッキー ★Valentine編

※未就学児は保護者同伴OK

■2/8(日)

13:00～15:00

■2,750円

■材料代 1,200円

■締切 3日前

■JSAアイシングクッキー

認定講師

富田 美美

※画像はイメージです



食品サンプルdeバレンタイン チョコがとろける♡ フォンダンショコラのメロスタンド

【対象】小学3年生以上
(2年生以下は保護者同伴)

■2/8(日)

13:00～15:00

■1,650円

■材料代 1,300円

■締切 6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



予告

ひめぶん文化祭2026

3/28(土)・29(日)

■ステージ発表

歌・楽器・ダンス・舞踊

芸能・武道ほか

■ワークショップ・販売

■作品展示

美術・工芸

書道・手芸

俳句ほか

適正体重を目指す！

カロリーコントロール

1,000円体験会

1/13

適性体重になるために、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
体に必要なカロリー・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) ■初回 1/20

■材料費 プロテイン・サプリ代(希望者)

■BEaE Fitness主宰、健康運動実践指導者 小倉 三鈴

受講生の成果

－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！

約260教室紹介中！

ひめぶん HP QRコード

1day講座もあるよ！

ひめぶん

友だち追加！

公式LINE

@himebun1/

Instagram

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