

えひめを元気にするカルチャー



# ひめぶん

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

令和8年度  
春号



約260教室開講！

## 受講生 募集中



約70台の駐車場完備！

### 新設・Pickup講座

#### 歌謡曲とやさしいゴスペル

聞きなれた流行・定番曲を楽しみながら歌いましょう！  
初心者の方から高齢者の方までわかりやすく・ゆっくりと  
楽しく練習していきます♪

①1・3週 木 13:00~14:30 満

②2・4週 木 13:00~14:30 New!

無料体験会 4/9



- ②7,150円(5回)
- 初回 ④/23
- 「ひめCan☆sisters」所属、ボイストレーナー  
寺岡 カスミ

#### 自分のペースで踊る がんばらないフラ

踊りが上手になるよりも、終わったあとに少し体が軽くなること、気持ちが穏やかになることを大切にします。  
病中・病後のリハビリにもおすすめ。

音楽に身をゆだね、笑顔で健康づくりを始めませんか。

月 13:30~14:30

1,100円体験会 4/27



#### 声を出して、心をゆるめる。 楽しく唄う沖縄民謡

「気持ちよく声を出す」ことを大切にした講座です。  
深い呼吸とやさしい発声は喉を整え、心と体をほぐしてくれます。講師の弾く三線の音色に身をゆだねながら、無理なく楽しく始めてみませんか。

金 13:00~14:30

1,100円体験会 4/10

- 6,600(5回) ■初回 4/24
- 沖縄宮古民謡協会 師範 嶋本 慶



#### 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。

月 13:00~15:00 残席僅か

木 13:00~15:00 New!

1,100円体験会 4/2



- 各15,840円(12回)
- 初回 ④/4/6 ④/4/9
- 画家 力ズ・山本

#### 実践で役立つ！ はじめての中国語

中国語は、中国・台湾・シンガポールなど幅広い地域で使用できる言語です。旅行、ビジネス、文化交流など、さまざまな場面で役立つ会話を厳選してお伝えします。  
初心者大歓迎！

土 19:00~20:00

1,100円体験会 4/4

- 14,520(11回)
- 初回 4/11
- 中国語講師 羽藤 晶



#### たのしい卓球

卓球を通して健康な体づくりをはじめませんか？  
年齢・経験問いません。フレッシュな講師がやさしく丁寧にサポートいたします。

金 9:00~11:00

1,100円体験会 4/10

- 8,250(6回)
- 初回 4/24
- (公財)日本卓球協会公認審判員  
(株)Rally所属  
矢野 憲



#### 女性のためのリンパケア

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女性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 13:30~14:30

3ヶ月受講の方は  
オイル代がお得です

1,300円体験会 3/24

- 8,580円 (6回)
- 単発 1,980円
- 初回 4/14
- オイル代 200円/回
- リンパケアセラピスト  
有光 真美



#### 2026 マラソン完走への道 ～スタートアップ応援講座～

【対象】マラソン初心者・ゼロから学び直したい方

日 9:30~11:30

- 4/26 フォーム指導・体づくりパート1
- 5/24 オススメ練習法・体づくりパート2
- 6/28 個別指導・卒検走

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



#### 手作りウッドプレート・ カトラリー

温かみのある木の食器を作りませんか？  
初心者でも作りやすいカトラリーから始めて、器などお好きなものを作れるよう丁寧にアドバイスいたします。  
4月：バターナイフ 5月：スプーン 6月：フォーク

金 13:00~15:00

- 9,900円 (6回)
- 単発 2,200円
- 初回 4/3
- 材料費 500円～
- 木彫り講師 上杉 孝雄



#### サックス

2,650円体験会  
※楽器持ちはの方は1,100円 隨時受付中

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 満

火 11:00~12:30 New!

- 各7,920円(6回)
- 初回 4/14
- サックス講師 田中 妙美



#### 苦手克服！こども体育

体育が苦手でも大丈夫！なわとびを中心に、鉄棒やかけっこ等を、少人数制で丁寧に指導します。「できた」という経験を積み重ね、自信につなげましょう！

土 9:00~9:45

【対象】4~10歳くらい

1,100円体験会 3/21

- 21,450円(13回)
- 単発 2,200円
- 初回 4/4
- 専属トレーナー



#### 手作りパンでhugくむ☆ おやこ時間

【対象】3歳～小学生のお子様と  
その保護者

国産小麦の手作りパンを通して、心に残るおやこ時間を過ごしませんか？お子様の“やってみたい”と一緒に叶えましょう！

日 10:30~12:00

- 2,530円/回
- 開講日 4/26、5/10、6/28
- 材料費 1,400円/回
- 締切 3日前
- 手作りパンとお菓子の教室hug  
土居 美幸・塩見 沙弓

こちらの講座の申込は  
3/4(水)12:00～  
HPからの受付けます。



# ひめぶん文化祭2026

3/28(土)・29(日)

両日10:00~16:00

「学びたい」「仲間がいて楽しい」という気持ちを大切に、いきいきと通ってくださっている受講生の皆様の発表の場！どなたでもお越しいただけます☆

\*駐車場の混雑が予想されます。  
お車でのご来館はご遠慮ください。

## ■ステージ発表

歌・楽器・ダンス  
舞踊・芸能・武道ほか

## ■作品展示

美術・書道・手芸  
俳句ほか

## ■販売

お茶会・パン・お弁当・お菓子  
講師&受講生作品(手芸・工芸など)

## ■ワークショップ

占い・アロマ・メイク・将棋  
アイシングクッキーほか

プログラムの詳細は  
3月以降HPにて  
お知らせ予定です！



## 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！いつも違うメイクで新しい自分に出会いましょう♪

■3/5(木) ※1人50分  
①16:00 ②17:00  
③18:00 ④19:00

■3/22(日) ※1人50分  
①9:00 ②10:00  
③11:00 ④12:30  
⑤13:30 ⑥14:30

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☆

■各5,500円  
■メイクアップセラピスト  
本田 純子

もっとじっくり  
自分に似合うメイクを  
学びたい！という方は…

### パーソナルメイク 3ヶ月コース

木 ①18:30 ②19:30

※1人50分  
■開講日 4/16、5/21、6/18  
■16,500円 (3回)  
■単発 7,150円

先着2名様  
限定！

## 本場中国の家庭料理

### ほかほか豚まん・あんまん

中国出身の講師が教える「本場中国家庭料理シリーズ」第2弾♪豚まんの上手な包み方、ふわふわな蒸し方は一度習えれば自宅でも作れますよ☆卵スープにお持ち帰りもご用意♪

■3/8(日)12:00~14:30

■1名 : 3,550円(材料費込)  
親子 : 5,000円(材料費込)

※中学生以上の方は1名料金と  
なります

■締切 3日前

■中国語講師 羽藤 晶



## 疾患別トレーニング講座

「運動が大切なのは分かっているけれど、持病があるから不安…」  
そんな方も安心して取り組める運動方法を、疾患別にわかりやすくお伝えします。少人数でのトレーニングなので、運動が苦手な初心者の方も安心♪

金 14:45~16:15

- 4/3 高血圧：血圧をコントロールする運動習慣  
■5/8 糖尿病予防：血糖値を安定させる動き方  
■5/22 メタボ対策：続けやすい減量プログラム

■各1,650円 ■締切 2日前 ■専属トレーナー



一緒にできることから  
始めましょう！

## アイシングクッキー

※小学生以下は保護者同伴OK

世界にひとつだけのかわいいクッキー！  
小さなお子さまからご年配の方まで、どなたでもお楽しみいただけます♪※画像はイメージです

■4/3(金)  
10:00~12:00  
■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 芙美



## 巻き寿司アラカルト くるっと巻いて春を楽しむ

巻き方や仕上がりのコツを先生に教わりながら、巻き寿司づくりを楽しみましょう✿

■4/4(土)13:30~16:00

■2,750円

■材料代 2,500円

■締切 4日前

■河本料理教室

教頭 河本 敏子



## 昔ながらのぬか漬け講座

【対象】小学生以上

ぬか漬けから始める「発酵習慣」  
美味しい春野菜をもっとおいしく、栄養化もUPします。「健康と発酵」の知恵を学びましょう。  
■4/18(土)13:30~15:00  
■2,200円  
■材料代 2,000円  
■締切 4日前  
■国際薬膳食育  
マイスター  
醸造食品研究家  
菊池 弘美



## カラダを整える養生食

よもぎ・葉の花・新玉ねぎ・野草など、春の食材を使った玄米菜食中心の養生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）  
※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

■開講日 4/21、5/19、6/16  
■各1,650円  
■材料費 1,500円/回  
■締切 3日前  
■とのふ島の料理教室主宰  
やまおか ゆきこ



## いますぐ始める健康メソッド 正しい呼吸習慣

免疫力や代謝の低下、息切れが気になる方へ。  
毎日の呼吸法を見直すだけで、からだはやさしく整います。無理なく続けられる正しい呼吸法を1日でわかりやすく学ぶ健康メソッドです。

■4/26(日)  
10:00~11:30  
■2,420円  
■Studio body  
and mind 代表  
畠成 勝彦



## ふわふわシマエナガの マスコットチャーム

【対象】12歳以上 ※9~11歳は保護者同伴で受講可  
ごろんと愛らしい表情とやさしい手触りに  
こだわったシマエナガのチャームを作りましょう♪  
初心者の方にもわかりやすく丁寧に進めます。

■5/2(土)  
13:00~15:00

■2,200円

■材料代 1,500円

■締切 1週間前

■動物造形作家 Minon



## 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しようとすると、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てみましょう。

■5/10(日) 10:30~12:00  
■1,100円  
■介護福祉士  
杉本 証二



## 適正体重を目指す！ カロリーコントロール

1,000円体験会

4/7

適正体重になるために、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！増量希望の方もオススメですよ♪

火 11:00~12:00

■29,800円 (9回) ■初回 4/14  
■材料費 プロテイン・サプリ代 (希望者)  
■BEaRE Fitness主宰 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



このチラシに  
掲載している講座は  
ほんの一部です！



## 約260講座掲載の パンフレット 配付中！

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 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