

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
秋号



公式LINE



himebun1

ひめぶん 検索



☎ 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

約70台の
駐車場完備!

秋のNew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。

美と健康の エアロビクス

運動後の美活
プロテイン付!

爽やかな汗をかいて心身ともにリフレッシュ!! 運動苦手さんにもおすすめです。

火 13:00~14:00

■19,800円(12回) ■単発 2,200円
■初回 10/8

■BEaRE Fitness主宰
小倉 三鈴



1,100円体験会
10/1

らくらく リズムエクササイズ

歌謡曲やディスコ音楽のリズムにあわせて、楽しく身体を動かしてみませんか?

水 11:15~12:15

■8,250円(5回) ■単発 1,980円
■初回 10/23

■H&Cミュージカル☆
カンパニー代表
村中 弘和



1,100円体験会
10/9

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? 初心者も経験者も大歓迎!

金 9:00~11:00

■5,280円(4回) ■初回 11/22
■日本スポーツ協会公認卓球コーチ
鶴岡 勝郎



1,100円体験会
11/8

楽しく脳トレ! 認知症予防 音楽ケア体操

【対象】65歳以上

歌いながら適度な運動「ながら運動」や「脳トレ」「楽器演奏」等で楽しく脳を活性化させましょう。

火 13:30~14:30

■6,600円(6回) ■初回 10/15
■認知症予防音楽ケア体操指導員
富田 和美



1,100円体験会
10/1

食欲の秋! カレーマスターへの道

基本からひと味違うカレーまで、スパイスを駆使するカレーマスターを目指します!

午前の部 日 10:00~12:30

午後の部 日 13:30~16:00

■6,600円(3回) ■単発 2,750円
■初回 10/27
■材料費1,500円/回
■スパイス料理研究家
吉井 知世
■締切 3日前



カラダを整える養生食

~旬のもの、土地のもので自然療法~

火 10:00~12:30

10/15:簡単米粉ブレッド、ブラウンシチュー
11/19:基本の煮物、里芋のみそだれかけ他
12/17:おもてなし料理
リングライス
根菜揚げポール他

■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
■締切 3日前



ヴィーガン食から 世界を見よう!

毎回ひとつの食材にまつわるドキュメンタリーを視聴後、その食材を使った簡単なヴィーガン料理を1品作り、講師が用意した料理と一緒にいただきます。食から環境を考えてみませんか?

木 18:00~20:00

■4,950円(3回) ■単発 1,980円
■初回 10/17
■材料費1,500円/回
■MIYASHITA salon
料理教室 主宰 橘 真美
■締切 3日前



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、1つのタレから主食3品を作ります。

土 10:00~13:00

■6,600円(3回) ■単発 2,750円
■初回10/26 ■材料費1,500円/回
■中国国際薬膳師
那須 晶子
■締切 3日前



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! 初めての方も大歓迎!

火 13:00~15:00

■9,900円(6回)
■初回 10/15
■公益財団法人
日本手芸普及協会
准師範
金子 幸代



riostampの 消しゴムはんこ レッスン

手帳や手紙に押しとカワイイ手作りはんこを作りませんか? 年賀状に備えてお正月のデザインもOK!

日 10:00~12:00

■4,950円(3回)
■単発 1,980円
■初回 10/20
■材料費500円/回
■消しゴムはんこ作家
riostamp



ミニチュアフード 認定講座 基礎編

日本ミニチュアフード協会認定レッスンを受講できる講座です。全12回のレッスン終了後は認定試験を受験できます。

日 10:00~12:00

■6,600円(3回)
■初回セット7,700円、
材料費2,750円/回
■初回 10/27
■日本ミニチュアフード
協会会員、認定講師
りんちゃん



楽しもう! パソコンライフ

資料や年賀状の作成、写真や動画の作成編集など「パソコンだからできること」をひとつひとつ丁寧に学んでいきます。

金 10:00~11:30

■14,850円(9回) ■テキスト代 2,000円
■初回 10/4
■パソコン講師
乗松 幸子



1,100円体験会
9/27

ピアノ個人レッスン

【対象】幼児~大人

1人30分の個人レッスン。初心者の方、ランクのある方等、受講前の相談も受付けております。お気軽にお越しください!

①火 15:30~16:30

②木 15:00~19:00

■各17,820円(9回)
■初回 ①10/1
②10/3
■津島音楽教室講師
津島 美香



ハングル 入門コース

ゼロから韓国語を学ぶチャンス!

ハングルが判れば韓国旅行やライブなど数倍楽しくなりますよ!

土 14:00~15:00

■13,200円(10回)
■初回 10/5
■松山大学講師
金 泰根



知ってあんしん 相続基礎講座

いざという時に知っておきたい「相続」の基礎を法律の専門家に学んでみませんか?

金 13:30~14:30

■9,900円(6回) ■単発1,980円
■資料代1,500円 ■初回 10/4
■行政書士 渡部容子
司法書士 渡部高広



1,100円体験会
9/27

2歳からはじめる 五感クッキング

【対象】2~6歳のお子様と保護者

土 10:30~12:30 ※10月のみ
日曜開講

10/6:中華風混ぜご飯 エビの春巻き
11/23:肉じゃが 秋野菜のゴロゴロスープ
12/14:包み焼きハンバーグ ミルクスープ
■単発 2,090円
■材料費1,000円/回
■coperi ことこ
クッキング主宰
千崎 ひとみ
■締切 3日前



秋のダイエット キャンペーン

12/28(土)まで

マシントレーニング講座

体験料 **500円**
通常1,100円

※体験当日入会で
体験料キャッシュバック☆

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。



トレーニング費用が
医療費控除の
対象になります。



※詳しくは
お問合せください

今だけの
体験特典!

InBody測定
無料(通常500円)

トレーナーによる
食事指導

マシントレーニング講座は
毎日開講中!(日曜除く)
お気軽にお問合せください。

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。

転倒知らずのカラダを手に入れよう! トレーニング& ウォーキング講座

最近つまづくことが多い、転倒が怖い...その
お悩みトレーニングで解決します!いつまでも
元気に歩けるカラダを
一緒につくりましょう!

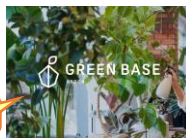
- 9/28(土)
10:00~11:30
- 1,100円
- 専属トレーナー



GREEN BASEの 観葉植物お手入れ講座

人気観葉植物店・GREEN BASEのお手入れ講座!
初心者・育成中の方も植物が喜ぶお世話の仕方を
マスターして暮らしにグリーンを取り入れましょう

- 9/28(土)13:00~14:30
- 2,200円
- 材料費 2,000円
- GREEN BASE
吉岡 龍介



観葉植物のお土産付♡

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
するとき、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
しくみを一緒に楽しく考えてみましょう。

- 10/20(日)
10:30~12:00
- 1,100円
- 介護福祉士
杉本 詠二



アイシングクッキー★ ハロウィン

ハロウィンの思い出にアイシングクッキーをつ
くりましょう♪つくって楽しい、撮って映える、
食べて幸せ♡老若男女大歓迎です!

- 10/27(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 芙美
- 締切 3日前



※写真はイメージです

花のある暮らし ~秋のテーブルリース~

フォローワー8千人以上の講師に
よる人気講座!秋の実物や
お花を使ってテーブルリース
を作ります。

- 10/27(日)11:00~13:00
- 1,650円 ■材料費 4,400円
- Futur Nostaligiqueフローリスト
吉岡 弥生
- 締切 1週間前



※写真はイメージです

冬に楽しむ コーヒー飲み比べ

珈琲豆の
お土産付♪

プロが選んだ、冬に味わいたいコーヒーを飲み比
べ!コーヒーの基礎知識やおいしい淹れ方も、実
習を交えてレクチャーします♪

- 11/28(木)
13:00~15:00
- 2,200円
- 材料費 1,600円
- 珈琲屋わたる 店主
横山 航
- 締切 3日前



ヨーロッパスタイルで作る Xmasリース

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
アンスタイルの本格的なクリスマスリースを作り
ましょう!

- 11/30(土)10:00~12:00
- 1,650円
- 材料費 3,300円
- (公認)日本フラワーデザイナー
協会本部講師 二神 光香
- 締切 1週間前



※写真はイメージです

お醤油の味くらべ =利きしょうゆ体験会=

「うす口・濃口」以外にも「たまり・甘口・再仕
込」など、色と味・香りをテイステイングして違
いを感じてみませんか?それぞれの醤油にあっ
た食材をご紹介します!

- 12/1(日)10:00~11:30
- 2,200円 ■材料費 800円
- 麹の学校認定講師
さすけまる じゅんこ
- 締切 1週間前



醤油サンプルの
お土産付

Xmasスワッグ作りと プリンセチア

スモーキーカラーの「クリスマススワッグ」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!

- 12/1(日)10:00~10:45
- 2,200円
- 材料費 1,000円
- 万里an主宰
平田 康子
- 締切 3日前



Xmasパネトーネ

ドライフルーツが練り込まれた、甘くてふわふわ
なイタリアのクリスマス菓子を作ります。

- 12/20(金)13:30~16:30
- 12/21(土)13:30~16:30
- 各2,200円
- 材料費 1,500円
- パンお菓子講師
辰上 智美
- 締切 3日前



短期集中! タフティングで作る チェアラグマット

話題のタフティングを全3回で満喫できる特別レッスン!
オリジナルのチェアラグマットを作ります♪
道具はすべてお貸しします!

- 【10月】2、9、16(水)13:00~
- 【11月】1、8、15(金)10:00~
- 【12月】2、9、16(月)13:00~
- ※終了時間はお問合せください
- 各月6,600円(3回)
- 材料費 3,000円(回)
- タフティングクリエイター 柳瀬



ひめぶん 落語会 遊京の年越し落語

12/1(日)開場14:00、開演14:30

- 入場料 1,500円
- 落語家 入船亭 遊京

愛媛県出身の落語家
入船亭遊京による落語会!
慌ただしい師走も笑いを
忘れず、楽しい年の瀬を
迎えましょう。

