

えひめを元気にするカルチャー

ひめぶん 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 日曜9:00~16:30
■休み/一部祝日・年末年始 ※4月から第1・3・5日曜は休館となります

令和7年度
春号

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。

約70台の
駐車場完備！

新設・Pickup講座

※表記金額は4~6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。

部屋着でOK♪ おやすみYoga

1,100円体験会
3/27

おやすみ前にのんびりヨガを楽しみませんか？部屋着、すっぴん大歓迎！心も身体も超リラックスでご参加ください。



木 19:00~20:00

■11,880円(9回)
■初回 4/10
■ヨガインストラクター
宮本 万理子

らくらく リズムエクササイズ

1,100円体験会
3/17(月)

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？懐かしい音楽を聞けば、青春時代にタイムスリップ！ロコモ予防や脳トレにも最適です！

①月 13:00~14:00 New!

②水 11:15~12:15

■各9,900円(6回)
■単発1,980円
■初回 ④4/7 ④4/2
■H&Cミュージカルカンパニー代表 村中 弘和



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。

木 10:30~12:00

■3,300円(全2回)
■開催日 4/10、17
■理学療法士
フットケアトレーナー
宮中 景司



はじめよう筋活 体幹&脂肪燃焼 トレーニング

1,100円体験会
3/8、15、22

振替可 詳しくはHPをご覧ください

体幹を鍛えつつ、サーキットトレーニングで効率よく脂肪撃退！

土 13:00~14:00

■15,840円(12回)
■初回 4/5
■専属トレーナー



癒しのハープ 【入門】

1,100円体験会
4/9

ハープは、心を癒し、リラックスさせてくれる素敵な楽器です。初心者の方も楽しく演奏できるように、丁寧に教えます。※ハープはレンタルも可能です

水 13:00~14:30

■11,000円(5回)
■初回 4/23
■ハープ奏者 岩田 みちこ



心に響く♪ トーンチャイム

1,100円体験会
4/7

トーンチャイムは演奏が簡単で、誰でも楽しめる楽器です。柔らかく美しい音色を聞きながら、仲間と一緒に音楽を作り上げていきましょう！

月 13:00~14:30

■8,250円(5回)
■初回 4/21
■生涯学習音楽指導員
松田 温



フレイル予防 音楽ケア体操

1,100円体験会
4/8

【対象】
60歳以上

~健康寿命を延ばすお手軽トレーニング~

音楽にあわせてお手軽トレーニング！！体操で身体を動かすことで筋力の維持・向上につながり、フレイルの発症防止が期待できます。

火 13:45~14:45

■5,500円(5回)
■単発 1,320円
■初回 4/22
■認知症予防音楽ケア体操指導員
富田 和美



スパイスで巡る世界の食卓

毎年大好評のスパイス料理講座、第3弾！毎回ひとつの国をピックアップして、その国独自のスパイス料理を作ります。カレーだけではなくスパイスの魅力を楽しみお伝えします！

日 10:00~13:00

■6,600円(3回)
■単発2,750円
■材料費1,800円/回
■開催日 4/13、5/11、6/8
■締切 1週間前
■スパイス料理研究家
吉井 知世



4月はインドネシア！フレッシュスパイスを砕いて作るスープカレーです！！

季節を味わう薬膳

春・夏・秋・冬、各季節の特徴や体調を考えて、スーパーで買える旬の食材を使って薬膳料理を作ります。簡単に作れ、健康をサポートする薬膳料理です。

土 10:00~13:00

■4,840円(2回)
■単発2,420円
■材料費1,500円/回
■開催日 4/12、7/12
■締切 3日前
■中国国際薬膳師、保健師
那須 晶子



木彫りで作るアニマル小物

木のぬくもりを感じながら、かわいい動物の小物を作ってみませんか？作品はブローチ、マグネットにしてもOK！犬・猫・鳥の3種類からお選びください♪

金 10:00~12:00

■4,950円(全3回)
■材料費500円
■開催日 4/11、18、25
■締切 2日前
■木彫り講師
上杉 孝雄



四柱推命

■鑑定士 卯乃

五鶴流四柱推命の基礎から丁寧に教えます。命式の書き方から読み解き方、陰陽五行など一つずつ学んでいく講座です。

【初級・基礎編】 ■初回4/10

第2・4木 18:30~20:30

■13,200円(6回) ■単発 2,750円

New!
【中級・実践編】 ■初回4/3

第1・3木 18:30~20:30

■16,500円(6回) ■単発 3,300円



【準備物】
・テキスト代8,500円
・万年曆
・コピー代

こども クラシックバレエ

1,650円体験会
4/5、19、26

【KIDS】 3~6歳

土 10:00~10:50

【初級】 小1~3年生
(初心者には6年生まで可)

土 11:00~11:50

■14,850円(9回)
■-K's-Ballet・Pilates教師
Mitsuyo
Kyoko.



3/22はミニミニ発表会！お気軽に見学にお越しください♪

～懐メロで喉から鍛える～ 健康ボイトレ

誰もが知っている懐メロを歌いながら楽しくボイトレニング！
①嚙下機能の向上②脳の活性化③免疫力の上昇④ストレス解消 など、健康のためのメリットも盛りたくさん！

水 10:30～11:30

- 7,920円(6回)
- 初回 4/9
- ミュージシャン・ピアニスト
児玉 真由子



1,100円体験会
3/12、26

女性のための自力整体

女性特有の不調にアプローチ！
「からだ」と「こころ」の声を聴きながら、フェムケアボディワークとリラクゼーションを中心とした整体をしています。

水 13:30～15:00

- 19,800円(12回)
- 単発 2,200円
- 初回 4/2
- 予防医学認定士、自力整体ナビゲーター
森岡 泰子



1,100円体験会
3/19、26

はじめての篠笛

伝統的な和楽器「篠笛(横笛)」にチャレンジしませんか？
呼吸や自律神経を整える効果も期待されます。
音を出すコツからゆっくり丁寧に指導いたします。

金 13:00～14:30

- 9,900円(6回)
- 初回 4/11
- 篠笛講師
久米 英治

※ご希望の方は有料で体験も可能です。



無料見学会
3/14、21

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にチャレンジ♪
はじめての方、経験者の方、お気軽にお越しください。

火 13:00～15:00

- 9,900円(6回)
- 初回 4/1
- 公益財団法人日本手芸普及協会
准師範 金子 幸代



1,100円体験会
※別途材料代 3/4、18

riostampの消しゴムはんこ

【対象】小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

日 10:00～12:00

- 4,950円(3回)
- 単発 1,980円
- 材料費500円/回
- 開催日 4/27、5/25、6/22
- 締切 1週間前
- 消しゴムはんこ作家 riostamp



こどもペン字教室

【対象】5歳以上(五十音が書けるお子様)

個別指導できれいな文字を書けるよう導きます。書き順など正しく丁寧に書く事を目的とした講座です。

金 17:00～18:00

- 8,800円(8回)
- 初回 4/11
- 書神会成家 本部審査員
松本 溪華



1,100円体験会
3/14、21、4/11



1Day講座

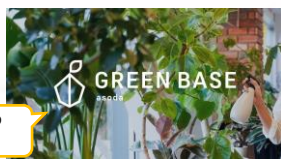
※表記金額はすべて税込です。 ※締切(記載のない講座は前日)までにご予約ください。(先着順)
※申込状況によって講座を延期または中止する場合がございます。

春から楽しむ観葉植物

～植替えから育て方まで～

植物がいきいきとする季節に観葉植物を育てはじめてみませんか？
植替えや簡単なお世話の仕方、育てる上での便利グッズなど、初心者にもわかりやすくお伝えします。

- 4/12(土)
10:00～11:30
- 2,200円
- 材料費 2,000円
- GREEN BASE
吉岡 龍介



観葉植物のお土産付！

アイシングクッキー♡春

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

- 4/13(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 美美



※画像はイメージです

カラダを整える養生食

火 10:00～12:30

- ①4/15 菜の花ご飯、きびコロッケ、よもぎ餅
- ②5/20 車麩とえんどう豆のオムレツ、蕎麦の実スープ、ごまあめ
- ③6/17 信田焼き、グルテンじゃが煮、くずもち
- 1,650円/回 ■ 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



人気No1！ 【対象】小・中学生 春色メロンパンを作ろう♡

「作りたいたん」のアンケートで1位のメロンパンをいちご風味に作ります♡
いちごのパウダーと粒ジャムを加えて、甘酸っぱく可愛いピンク色に。生地作りから焼き上げまで体験できる贅沢なレッスンです！

- 4/26(土)14:00～16:00
- 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



紫陽花リース作り

お子様連れOK!

【対象】中学生以上

- 梅雨の季節も気持ちが明るくなる紫陽花リースを作りましょう♪
プリザーブドフラワーなので湿気にも強く長持ちします。ピンク・青系の二色からお選びください♡
- 5/31(土)10:00～12:00
- 1,650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



※画像はイメージです

今日の夕方は一休み★ こどもが作る 晩ごはん

【対象】幼稚園年中～小学生

水 16:00～17:40

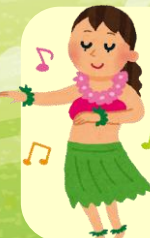
- 放課後のお子様をお預かりし、夕飯を作って持ち帰る講座です♪学校とは違うコミュニティでみんなでお料理について学びましょう！
- ①4/23②5/21③6/25
- 2,200円/回 ■ 材料費 1,500円/回
- 締切 2日前
- coperi こどもクッキング主宰 千崎 ひとみ



ひめぶん文化祭2025

3/29(土)・30(日) 両日10:00～16:00

※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。



「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☆

- **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・工芸・書道
手芸・俳句ほか

- **ワークショップ・販売**
占い・将棋・茶道(お茶会)・焼き立てパン販売ほか



約260講座掲載の
パンフレット
最新号を配付中！

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