

安心して学んでいただくために…ひめぶんの新受講スタイル

肌にやさしい
オゾン水
による
手洗い

除菌・殺菌
効果大!



ワーマル
カメラで
検温



空間除菌
消臭装置
全室完備!!



ご入館の際は必ず
マスクかフェイス
シールドをご着用
ください



換気をしながら受講



すべての
教室に窓が
あります



【お願い】感染拡大地域等から帰県・来県し、2週間経過していない方、または感染拡大地域の方と接触した方は2週間ご入館をお控えください。

愛媛初!!! 厚生労働大臣認定
指定運動療法施設
えひめを元気にするカルチャー

ひめぶん

えひめ文化健康センター

入会金
無料!

☎089-941-3301

■受付/平日9:00~20:00、日曜9:00~16:30 ■休館日/年末年始、一部祝日

各講座
人数制限中!

ひめぶん
チラシがスマホ
に届く!

ご登録は
こちらから



登録無料!

個人情報不要!

受講の流れ

- 1 窓口・電話・HPより
仮予約ください
- 2 仮予約受付日より1週間以内に受講料をお支払いください
(現金・振込・クレジットカード・ネット決済・d払いが可能です。)
- 3 入金をもって
申込完了となります

じぶん時間を心地よくする暮らし特集

※表示金額は全て税込価格です。※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)

12/13日
13:00~14:00

心地よく暮らすための
頑張らない片付け方
~ストレスを溜めない家にするために~

■特別価格
1,650円
■締切 2日前

家で過ごす時間が増えている今、片付けを頑張る必要もありません。片付けを楽しく、ストレスを溜めない家にするために始める【頑張らない片付け方】を、お悩みに寄り添いながらわかりやすく提案します。

ワタシの暮らしを見直して
心も家もスッキリ年を越しましょう!



瀬本 真奈美

1/10日 13:00~14:30

暮らしの手入れ
大人の靴磨き

■3,300円 ■靴磨き屋Shine松山
■締切 7日前 村上 昌弘

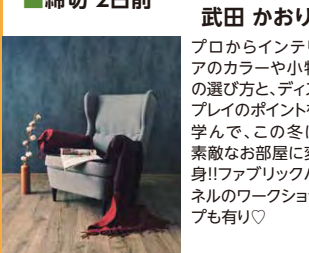
新年は靴磨きのプロから靴の手入れの基礎を学び、美しい足元を心がけてみませんか?靴だけでなく心も頭もスッキリする靴磨き!男性も女性も大歓迎!



1/19日 13:30~15:00

冬のおうち時間を
楽しむインテリア術

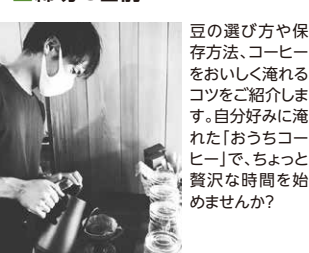
■2,200円 ■カーテン&インテリアNEST
■材料費500円 インテリア
■締切 2日前 コーディネーター



2/18日 13:00~14:30

プロが教える
「おうちコーヒー」の愉しみ方

■2,200円 ■珈琲屋わたる 店主
■材料費1,300円 横山 航
■締切 3日前



豆の選び方や保存方法、コーヒーをおいしく淹れるコツをご紹介します。自分好みに淹れた「おうちコーヒー」で、ちょっと贅沢な時間を始めませんか?

新設講座 (2021年1~3月)

※表記金額は全て税込金額です。 ※途中月からの入会も可能です。 ※説明会・体験会ご希望の方は事前にご予約ください。(先着順)

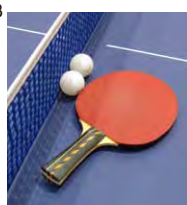
卓球

火 15:30~17:30

■14,520円(11回) ■初回 1/5

■日本スポーツ協会認定卓球コーチ3
日本卓球協会認定公認レフェリー
鶴岡 勝郎

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!上手に球を打つことから始め、ラリーを続ける楽しさを味わいましょう。



チーズの食彩

~基礎から楽しむ世界のチーズ~

木 19:00~20:00

■6,600円(3回) ■初回1/28

■材料費2,000円/回 ■C.P.A.認定チーズプロフェッショナル
チーズストール 店主
平井 靖子

チーズは好きだけど種類が多すぎて選べないという悩みを解消!3回で王道チーズを堪能しましょう。ワインのテイスティングもあります。



基礎から始める サルサダンス

NEW 水 19:30~20:30 500円体験会 12/23

■7,920円(6回) ■初回 1/13

木 15:30~17:00 500円体験会 12/17

■15,840円(12回) ■初回 1/7

■SHJ公認インストラクター
山口 美代

情熱的なラテンの音楽に合わせて、一緒に楽しく踊りましょう!基本的なテクニックをマスターしていくので初心者の方も安心して受講ください。



最高にきつい!!

シェイプup 30min

木 20:00~20:30 1,100円体験会 12/17

■15,840円(12回)

■初回 1/7

■専属トレーナー

自分を追い込む30分間のハードトレーニング!痩せるか痩せないかはあなた次第です!



悩み癖バイバイ!

ポジティブになる心理学入門

水 19:00~20:30

■9,900円(6回)

■初回 1/13

■米国NLP協会認定NLP
マスタープラクティショナー
長谷部 真実

人間関係でお悩みの方も、「繊細さん」も、今日から実践!明日の自分を楽にするヒントを見つけにきませんか?



らくらくピアノグループレッスン

金 10:00~11:30 500円体験会 12/18

■7,920円(6回)

■初回 1/15

■(一社)全日本らくらくピアノ協会愛媛支部1級認定講師
田村 亜希子

楽譜が読めないピアノ初心者も気軽に弾けると好評!キーボードを使っているグループレッスンです。みんなで一緒に指を動かして脳を活性化させましょう。



植物魔女の美容健康事典

メディカルアロマ

金 12:30~14:00 1,100円体験会 12/18

■7,920円(6回) ■初回 1/8

■ウェルネスアロマ協会代表
吉田 由美

植物の力でカラダの調子を整えるメディカルアロマ。精油の効能を理解し、調合する姿はまるで薬草に詳しい現代魔女?暮らしの知恵もたくさん詰まった「香りの健康法」ははじめませんか?



人生後半期のライフプラン

終活のいろは

木 13:00~14:30 500円体験会 12/17

■6,600円(6回)

■初回 1/7

■終活トータルガイド資格
エンディングノート認定講師
田中 実加

これからの長寿社会、自分らしい人生を設計していくことはとても重要です。「自分・家族・お金・今後の希望」など、一つ一つを大切に考える時間を作って整理していきましょう。どの年代の方もご受講頂けます!



2021年1~3月

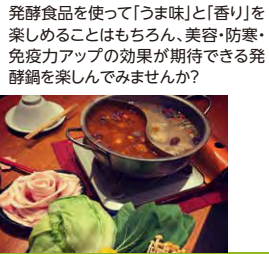
※表示金額は全て税込み価格です。※締切(記載のない講座は前日)までにご予約ください。(先着順)

1day講座

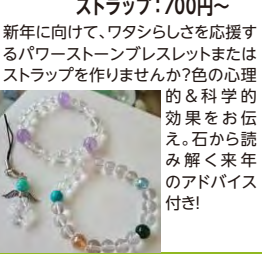
12/13日 10:30~11:15
ポインセチアの育て方
&リースづくり
■1,980円 ■万里an主宰
■材料費1,000円 平田 康子
■締切 3日前



12/16日 10:00~12:00
おいしく免疫力アップ!
発酵薬膳火鍋
■2,200円 ■本格薬膳火鍋
「百福」店長
■材料費1,000円 岡田 将成
■締切 2日前



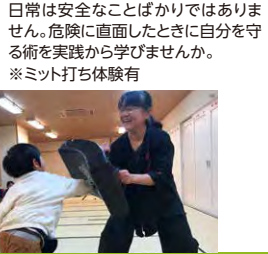
12/20日 10:00~ おひとり様
25分
ワタシらしく生きる!
開運☆パワーストーンプレスレット
■1,100円 ■Stone Dr.
■締切 2日前 やまさき あき
■材料費 プレスレット:3,500円~
ストラップ:700円~



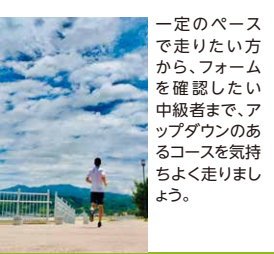
1/17日 13:00~14:00
痩せやすい身体を作る!!
ストレッチ
■2,200円 ■専属トレーナー
坂田 菜優



1/24日 13:00~14:30
女性・子どもの為の
すぐに使える護身術
■女性:1,650円 小学生:550円
■拳術道武蔵学園インストラクター
宇都宮 由美



1/31日 10:00~13:00
楽しく走ろう
15kmランニング
■対象 7分/kmペースで走れる健康な方
■3,300円 ■専属トレーナー
■締切 3日前 中矢 悟



PICK UP講座

※表記金額は全て税込金額です。※途中月からの入会も可能です。※説明会・体験会ご希望の方は事前にご予約ください。(先着順)

はじめよう筋活

■土 13:00~14:00 ■500円体験会
■日 11:00~12:00 ■12/12・13
■各11,000円(10回) ■初回 1/16・17
■専属トレーナー

筋力、持久力をつければ「疲れやすい⇒動かない」という悪循環から抜け出せます!!マシントレーニングで自衛生活活に負けない、動きやすい体をつくりましょう!



鬼トレーニング

■金 19:30~21:00 ■1,100円体験会
■24,200円(11回) ■12/4・11・18
■初回 1/8
■専属トレーナー

個々の体力・筋力に合わせてオリジナルプログラムを作成!!少人数でより細かい指導を行います。



はじめての大人ヨガ

■月 10:00~11:00 ■500円体験会
■13,200円(10回) ■12/14・21
■初回 1/18 ■ヨガインストラクター akiyo

体が硬い方も、運動が苦手な方も大歓迎!!まずは心と身体をゆったりゆるめて、ゆっくり整えていきましょう!!



はじめてのベリーダンス

■月 10:30~12:00 ■500円体験会 ■12/7・21
■6,600円(5回) ■初回 1/18
■木 19:00~20:30 ■500円体験会 ■12/10・17
■13,200円(10回) ■初回 1/7
■ベリーダンスインストラクター
Krania

お腹(belly)まわりを中心に、体全体を使ったエキゾチックなダンスです。経験がなくても大丈夫!はじめての方大歓迎!



マンドリン

■500円体験会 ■12/9・16・23
【初心者】水 13:30~15:00
【経験者】水 15:15~16:45
■各15,840円(12回)
■初回 1/6
■マンドリン講師
牧野 麗子

トレモロの調べが魅力的なマンドリン。レベルに応じてコースが分かれているので安心して受講頂けます。楽しくみんなで練習しましょう!



手織り&草木染

■水 13:00~15:00 ■1,100円体験会
■14,520円(11回) ■12/9・16・23
■初回 1/13
■土 13:00~15:00 ■1,100円体験会
■7,920円(6回) ■12/5・19
■初回 1/9
■日本手織協会講師
長野 邦子

マフラー・テーブルセンター・バッグなどなど。卓上織機で素敵な作品を作りましょう!織機はレンタルも可能です!



こども硬筆

■金 17:00~18:00 ■500円体験会
■12/4・18
【対象】5歳以上(50音が書けるお子様)
■8,800円(8回)
■初回 1/15
■書神会成家 本部審査員
松本 漢華

鉛筆の正しい持ち方から個別に指導します。きれいな文字を書けるよう一緒に頑張しましょう!



楽しくパン&お菓子

■金・土 13:30~16:30 ■各8,580円(6回)
■パンお菓子講師 辰上 智美 ■材料費1,000円/回
■初回 1/15・16

1day 1/11日 13:30~15:00
ねずみのちぎりパン
■2,200円 ■材料費1,000円
■親子3,300円 ■締切 3日前
ふわっと柔らかい「ちぎりパン」熱々トロロのカマンベールチーズを付けてチーズフォンデュ風に!



愛媛初!!

マシン間に
飛沫防止シート設置

指定運動療法施設 ひめぶん

トレーニング費用が
医療費控除の対象
になります!!



対象講座体験会

筋トレ&ダイエット

■体験料 各1,100円
12/21日 18:15 ~19:45
12/25日 9:00 ~10:30
12/26日 11:00 ~12:30

パーソナルトレーニング

■体験料 5,000円~
日時要相談

※ご希望の方は事前にご予約下さい。

医師に
運動をすすめら
れている方、ぜひ
ご体験下さい!

☐ 糖尿病
☐ 高血圧
☐ 動脈硬化
☐ 腰痛
☐ メタボ
☐ 膝痛 など

約300講座開講!体験・見学受付中! (一部講座除く)
HPまたはお電話でお問い合わせください!

パーソナル
トレーニング

美術・手工芸

ダンス

エクササイズ・
スポーツ

音楽

クッキング

キッズ・
パパ・ママ

ヨガ・
リラクゼーション

書道・ペン字

囲碁・将棋

暮らし・教養
・作法

舞踊・芸能・
芸道

東予・南予

語学

いけばな・
フラワーアレンジ



随時体験
受付中!

※一部講座除く

ブログ&Instagram更新中!

ひめぶん 検索

himebun1



アクセス
●北立花バス停から徒歩1分
●伊予鉄横河原線石川公園駅から徒歩10分
●駐車場 満車の場合は近隣の有料駐車場
をご利用ください。

■住所/松山市永木町2丁目1-48