

令和8年

※9月号は裏面に掲載。



8月

地方ラジオ局

エフエムひこね主催

楽しむ!学べる!
みんなのワークショップ

会場「アル・プラザ彦根」■彦根市大東町2-28

予約&お問合せ

平日 9:00 ~ 17:00

0749-30-3355

※各セミナー、チラシに関するお問合せは、必ずエフエムひこねにお願いします。

※やむを得ずキャンセルされる場合も必ずご連絡お願い致します。

※規定人数に満たない場合、また悪天候の場合、休講のご連絡をさせていただく場合がございます。

※受講中や道中のケガやトラブル等の責任は一切負い兼ねます。自己責任の上ご参加ください。

24時間OK
問合せ&予約は
コチラ↓

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日 日曜日

26

27

28

29

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

■12:00-13:00 ラテンエアロ
■13:00-14:00 己書
■13:30-14:30 サルセッション
■14:00-16:00 精麻のミニぼうき作り

■10:30-12:00 お盆のお香作り

■12:00-13:00 韓国語
■13:00-15:00 あじさい貝リース

■10:30-11:30 英語講座
■11:00-12:00 パレトン
■13:00-14:00 子育て相談

10

11

12

13

14

15

16

■10:30-11:30 子育て相談

夏季休暇

17

18

19

20

21

22

23

■11:00-12:00 バイタリティヨガ
■13:30-14:30 サルセッション

■13:30-14:30 レジアクセサリー
■14:00-15:00 Disco Dance

■12:00-13:00 韓国語
■13:30-14:30 己書

■10:30-11:30
リフレッシュヨガ

■11:00-12:00 パレトン

24

25

26

27

28

29

30

■13:00-14:00 子育て相談
■14:00-16:00 こぎん刺し
■13:30-14:30 サルセッション

■10:30-11:30 英語講座

■13:00-14:00 子育て相談

■13:00-15:00 マクラメ編み

■13:00-14:30
トルコミニランタン作り

31

memo

■11:00-12:00 バイタリティヨガ
■12:00-13:00 ラテンエアロ
■13:30-14:30 サルセッション
■14:45-15:45 日常に強くなるYOGA

ラテンエアロ エロピクス運動指導者 西本 美香 ラテンの音楽に合わせてながら、体の軸を使い腰や肩をひねる動きを取り入れ、体幹の筋肉を鍛えます。	場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 20名 持 室内シューズ・動きやすい服・タオル・水分補給
サルセッション 健康運動指導士 ZUMBA®R 全米ヨガアライアンス認定 YOGA Nancy 「下手でもいいから音楽を楽しむ体を動かす」怪我のしにくい美ボディ作りをご体験ください。	場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 20名 持 ヨガマット・室内シューズ・動きやすい服・タオル・水分補給
韓国語 Sunny(さー) 英語と韓国語の先生 「ハングルから学びます」一回のレッスンで簡単な挨拶ができる！楽しく会話中心なので初心者にも安心です。	場 4F みんなの広場 料 ¥1,000 定 10名 持 筆記用具
パレトン インフィニティ08 鈴木 真弥 フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズです。体幹を使い、下半身の筋強化を目指せます。様式で行います。	場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 15名 持 動きやすい服装・タオル・水分補給
Disco Dance Mind-Body-Yuriness 園枝 ゆり ノリノリの曲で簡単にすぐに踊れる振り付けで脂肪燃焼！※初心者の方向けです。	場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 15名 持 室内シューズ・動きやすい服・タオル・水分補給
精麻で お祝いのぼうき作りクラフト SORA 精麻のチカラで、空間も心も浄化する神聖なぼうきを手作ります！魔除け、厄除けに神棚や玄関のお清めにオススメです。	場 4F みんなの広場 料 ¥2,500(材料費込) 定 6名 持 無し
日常に強くなる YOGA Nancy 元高校教師・現英会話講師 30年以上の多岐に渡る中高教員経験から①中高生の現状②幼少期にやっておくこと③お悩み共有会 開催します！	場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 20名 持 ヨガマット・動きやすい服装・タオル・水分補給
ミニランタン作り 大野 奈美 いつでも少しだけ大きめサイズ！ 見るだけで癒される♪トルコの色ガラスを貼り付けて作る、世界にひとつだけのミニランタン作りです。	場 4F みんなの広場 料 ¥2,700(材料費込) 定 8名 持 メガネや老眼鏡(必要な方)、ピンセット

己書 蓮華 （おのれしよ）一般社団法人日本己書道鳴 範 手書きのあたたかさで親しみやすい文字を描いてみませんか？絵が苦手な人でも書くように描けます。	場 4F みんなの広場 料 ¥1,100(材料費込) 定 15名 持 筆ペン(2回目以降の方一筆ペン・新聞紙・絵の具・水入れ・パレット・雑巾・ボールペン黒と赤)
お盆のお香作り 美緑 全て天然素材で作るお香♪墓前や仏前にもお供えしていただけます！	場 4F みんなの広場 料 ¥2,000(材料費込) 定 10名 持 手拭きタオル
夏のあじさい貝リース にじいろ工房 カラフルな紫陽花リースに夏のモチーフをプラス！夏の紫陽花リースを手作ります♪	場 4F みんなの広場 料 ¥2,000(材料費込) 定 10名 持 無し
英語講座 直(なお) 今すぐに使える！ 読めなくても話せなくてもOK！初心者さん大歓迎！ちゃんと役に立つ英語が学べます。リスニングのチャンスは今♪	場 1F フリースペース 料 ¥1,000 定 15名 持 筆記用具
バイタリティヨガ NORI 心と身体に元気をチャージしながら、無理なくしなやかな身体作りしませんか？	場 6F レンタルスペース 料 ¥1,000 定 15名 持 ヨガマット・動きやすい服装・タオル・水分補給
レジンアクセサリー作り Diva Alance 太陽の光を浴びてキラキラ輝く海の水面をイメージしたモチーフが登場！この夏限定デザインのキーホルダー作りです♪	場 4F みんなの広場 料 ¥2,000(材料費込) 定 10名 持 手拭きタオル
リフレッシュヨガ 大森 奈美 運動不足な方、ヨガが初めての方にオススメです！自分の力と自分のペースで、ゆっくり無理なく身体を動かします。	場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 15名 持 ヨガマット・動きやすい服装・タオル・水分補給
こぎん刺し クラフト SORA 参加毎にステップアップ！ 青森県の伝統技術「こぎん刺し」。基本を一通り丁寧に指導。2回目以降の内容はステップアップしていくので毎回新しいことに挑戦できます。	場 4F みんなの広場 料 ¥1,800(材料費込) 定 8名 持 無し
マクラメ編み体験 カラフルレモン 手だけを使って模様を作り出す手法「マクラメ編み」で好きな色を組み合わせて2種類のキーホルダーを作ります♪	場 4F みんなの広場 料 ¥2,000(材料費込) 定 10名 持 無し

令和8年

※8月号は裏面に掲載。

地方ラジオ局

エフエムひこね主催

楽しむ!学べる!
みんなのワークショップ

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日 日曜日

会場「アル・プラザ彦根」■彦根市大東町2-28

予約&お問合せ

平日 9:00 ~ 17:00

0749-30-3355

※各セミナー、チラシに関するお問合せは、必ずエフエムひこねにお願いします。

※やむを得ずキャンセルされる場合も必ずご連絡お願い致します。

※規定人数に満たない場合、また悪天候の場合、休講のご連絡をさせていただく可能性がございます。

※受講中や道中のケガやトラブル等の責任は一切負い兼ねます。自己責任の上で参加ください。

24時間OK
問合せ&予約は
コチラ↓

31	1	2	3	4	5	6
				■11:00-12:00 バレトン ■13:00-14:00 フトマニ図 ■14:00-16:00 ミサンガ作り		
		■13:30-15:30 ソラフラワーの 壁掛けホームフレグランス作り				
7	8	9	10	11	12	13
■13:30-14:30 サルセッション ■14:00-16:00 こぎん刺し	■10:30-12:00 菊のお線香作り ■14:00-15:00 Disco Dance	■10:30-11:30 英会話 ■12:00-13:00 韓国語 ■13:00-15:00 マクラメ編みで ハンギング作り		■10:00-12:00 かぎ編みで 小さなカゴ作り		
14	15	16	17	18	19	20
■11:00-12:00 バイタリティヨガ ■12:00-13:00 ラテンエアロ ■13:30-14:30 サルセッション	■13:30-14:30 レジンアクセサリ	■10:30-11:30 英会話 ■12:00-13:00 韓国語	■10:30-11:30 リフレッシュヨガ	■11:00-12:00 バレトン ■14:00-16:00 トルコランプ (コースター or ガーデンライト)		
21	22	23	24	25	26	27
				■10:00-11:30 折り紙 アクセサリ作り ■13:30-15:00 胡蝶蘭の ハンギング栽培講座		

シルバーウィーク

28	29	30	memo
■11:00-12:00 バイタリティヨガ ■12:00-13:00 ラテンエアロ ■13:00-14:00 己書 ■13:30-14:30 サルセッション ■14:45-15:45 日常に強くなる YOGA	■13:30-14:30 己書		

NEW ソラフラワー香りを楽しむ 壁掛けフレグランス作り にじいる工房 ソラフラワーとは天然素材でエコな植物の茎を加工した「つくり花」。スポンジ状の繊維にアロマ等を染み込ませて香りを楽しみます。 古来から伝わる神聖な図形 フトマニ図を学ぶ 龍香 (りゅうか) 一つ一つの文字や形には深い意味が込められていると言えます。自分自身と向き合い感覚を整えていきます。 参加前にステップアップ! こぎん刺し クラフト SORA 青森県の伝統技術「こぎん刺し」。基本を一から丁寧に指導。2回目以降の内容はステップアップしていくので毎回新しいことに挑戦できます。 NEW 菊のお線香作り 美線 ひるみおアロマ-監製 9月は菊の花を飾った花びらを浮かべたお酒を楽しむ長寿や無病息災を祈願する重層の節句・菊のお線香を手作ります。 NEW 学び直し 英会話 Sunny 英語と韓国語の先生 中学英語を楽しく学び直し、「英語で話せた!」を増やす、大人のための英会話講座です。 NEW 植物を可愛く飾る カラフルレモン 手だけを使って模様を作り出す手法「マクラメ編み」で植物や小物をステキに飾れるハンギングを手作り 好きなアイテムを選ぶ トルコガラスクラフト 大野 宏美 トルコランプ製法にニガキ 9月は菊の色ガラスを貼り付けて作っていきます。コースター(¥1,700)、またはガーデンライト(¥2,000)が選べます。 NEW ラテンエアロ 西本 美香 エアロビクス運動指導者 トラコランプ製法にニガキ 30分指導 運動不足な方、ヨガが初めての方にオススメです!自分の力と自分のペースで、ゆっくり無理なく身体を動かします。 NEW リフレッシュヨガ 大森 奈美 フィットネスインストラクター 30分指導 運動不足な方、ヨガが初めての方にオススメです!自分の力と自分のペースで、ゆっくり無理なく身体を動かします。 NEW 胡蝶蘭のハンギング栽培 鈴川 一行 株式会社 明豊建設 花が終わった胡蝶蘭をハンギングにして楽しませんか?鉢植えではなく「着生植物」という特性を活かした仕立て方と育て方を学びましょう。	場 4F みんなの広場 料 ¥2,700 (材料費込) 定 10名 持 無し 場 4F みんなの広場 料 ¥2,500 (材料費込) 定 8名 持 筆記用具 場 4F みんなの広場 料 ¥1,800 (材料費込) 定 8名 持 無し 場 4F みんなの広場 料 ¥2,000 (材料費込) 定 10名 持 手拭きタオル 場 1F フリースペース 料 ¥1,000 定 10名 持 筆記用具 場 4F みんなの広場 料 ¥2,500 (材料費込) 定 10名 持 無し 場 4F みんなの広場 料 ¥1,700~ (材料費込) 定 8名 持 メガネや老眼鏡 (必要な方)、ピンセット 場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 20名 持 室内シューズ・動きやすい服・タオル・水分補給 場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 15名 持 ヨガマット・動きやすい服装・タオル・水分補給 場 4F みんなの広場 料 ¥3,500 (材料費込) 定 12名 持 手袋・園芸ばさみ	NEW 一日を整える 60 分間— 健康運動指導士 ZUMBA®R 全米ヨガアライアンス認定 YOGA 日常に強くなる YOGA Nancy 持 ヨガマット・動きやすい服装・タオル・水分補給 日常は静かな場所ばかりではありません。周りの音を消すのではなく、その音の中でも自分の呼吸や体に、意識を向ける練習をしています。 バレトン Infinity Yoga 鈴木 真弥 場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 15名 持 動きやすい服装・タオル・水分補給 フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズです。体幹を使い、下半身の筋強化を目指せます。模倣で行います。 NEW ミサンガ作り クラフト SORA 場 4F みんなの広場 料 ¥2,000 (材料費込) 定 6名 持 無し 小さな織機「麻の音」で織るバッグストラップです。好きな色で組み合わせるとオリジナルクラフトを作ります。 NEW サルセッション® Nancy 場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 20名 持 ヨガマット・室内シューズ・動きやすい服装・タオル・水分補給 「下手でもいいから音楽を楽しみ体を動かす」怪しいのしにくい美ボディ作りをご体験ください。 Disco Dance Mind-Body-Yuriness 國枝 ゆり 場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 持 室内シューズ・動きやすい服・タオル・水分補給 ノリノリの曲で簡単にすぐに踊れる振り付けで脂肪燃焼!※初心者の方向けです。 お店や旅行先で使える! 韓国語 Sunny(さー) 場 4F みんなの広場 料 ¥1,000 定 10名 持 筆記用具 「ハングルから学びます」♪一回のレッスンで簡単な挨拶ができる!楽しく会話中なので初心者にも安心です。 NEW かぎ針編み編もう opul 場 4F みんなの広場 料 ¥2,000 (材料費込) 定 12名 持 かぎ針 7-8号・毛糸用とじ針・手芸用はさみ ※全て無料貸出 麻ヒモをかぎ針で編んで、インテリアに可愛いカゴを編みます♪初心者さん大歓迎!優しく教えます。 ヨガハウスリタ バイタリティヨガ NORI 場 6F レンタルスペース 料 ¥1,000 定 15名 持 ヨガマット・動きやすい服装・タオル・水分補給 心と身体に元気をチャージしながら、無理なくしなやかな身体作りしませんか? 夏限定デザイン!キラキラ海の水面モチーフ レジンアクセサリ作り Diva Alance 場 4F みんなの広場 料 ¥2,000 (材料費込) 定 10名 持 手拭きタオル 太陽の光を浴びてキラキラ輝く海の水面をイメージしたモチーフが登場!この夏限定デザインのキーホルダー作りです。 紙折りアクセサリ作り 紙折みえこ 場 4F みんなの広場 料 ¥1,050 (材料費込) 定 10名 持 無し 折り紙でアクセサリパーツが作れちゃいます♪初心者さん大歓迎!ピアス、イヤリングのアクセサリを作ります。 (おのれしよ) 一般社団法人 日本己書道場 師範 己書 蓮華 場 4F みんなの広場 料 ¥1,100 (材料費込) 定 15名 持 筆ペン (2 回目以降の方へ筆ペン・新聞紙・絵の具・水入れ 手書きのあたためて楽しみやすい文字を書いてみませんか?絵が苦手な人でも書くように指導します。 ・バレット・雑巾・ボールペン黒と赤)
---	--	---