

令和7年6月号

地方ラジオ局
エフエムひこねが運営する
楽しむ！学べる！セミナー

会場「アル・プラザ彦根」

※各セミナーによって店舗内の開催場所が異なります。

★予約要項は裏面をご確認ください★

メール予約は
こちら



- チラシ持参の方限定 -

税込 1,000 円以上のお好きなセミナーにご利用できます。

300 円割引券

清

お一人一回 / 受講料お支払い時にスタッフにお渡しください

換金不可・精算後の割引不可

6 月末日まで有効

6/2
(月)

手相を学び！もっと自由にもっと私らしく！手相研究家 林田高典の開運メソッド

手相占いの基本をプロから学べる入門講座です。手相占いとは？知っているようで知らない手相占いの世界を体験してみませんか。

時間：10:30～12:00

【開催場所：4F みんなの広場】

定員：10名

参加費：1,000 円（会場で受取）

持ち物：無し



手相研究家

講師：林田 高典

占い処 未来 Door

6/6
(金)

ペットにも安心の虫除け線香作り
天然の材料のみで作る優しいお香講座

100% ナチュラルな素材で作るお香のセミナー。ものづくりが好きな人や、体に優しい天然素材が好きな方にお勧めです

時間：10:30～12:00

【開催場所：4F みんなの広場】

定員：10名

参加費：2,000 円（材料費 1,000 円込：会場で受取）

持ち物：タオル



講師：美縁（みえ）

ひふみお香アカデミー認定校 縁

6/9
(月)

バイタリティヨガ

心と体に元気をチャージしながら、無理なくしなやかな体づくりしませんか？初心者歓迎！運動が苦手な方でも大丈夫です。

時間：11:00～12:00

【開催場所：6F レンタルスペース C】

定員：10名

参加費：1,000 円（会場で受取）

持ち物：ヨガマット（バスタオル可）、水分、タオル、動きやすい格好



講師：村上のりえ

ヨガハウスリタ

6/11
(水)

筆ペンで味のある文字を書く
「己書」 おのれしよ

絵を描くように字を描く書、己書（おのれしよ）。字や絵の苦手な方でも大丈夫です。筆ペンと紙があれば誰でもすぐに味のある書が描けるようになります。

時間：10:30～11:30

【開催場所：4F みんなの広場】

定員：10名

参加費：1,100 円（会場で受取）

持ち物：筆ペン



講師：村岸 洋子

己書 ようこ道場

6/13
(金)

セルフ整体術

誰でも自宅で気軽に簡単に始められるセルフ整体術をお教えします！ストレートネック予防のストレッチや、肩こりさんのための肩回し、肋骨を意識した深呼吸など…身体が喜ぶセルフ整体術を日常に取り入れて健康で元気の毎日を過ごしましょう！

時間：13:30～14:30

【開催場所：4F COZY TOWN ルーム C】

定員：10名

参加費：1,000 円（会場で受取）

持ち物：動きやすい格好、ヨガマット or バスタオル、フェイスタオル（肩にかかると）、水分補給



マイスター整体師・健康運動指導士
介護予防運動指導員

講師：沢田 美紀

幸整体院

6/16
(月)

開運 お財布香つくり
天然の材料のみで作る優しいお香講座

100% ナチュラルな素材で作るお香のセミナー。ものづくりが好きな人や、体に優しい天然素材が好きな方にお勧めです

時間：10:30～12:00

【開催場所：4F みんなの広場】

定員：10名

参加費：2,000 円（材料費 1,000 円込：会場で受取）

持ち物：タオル



講師：美縁（みえ）

ひふみお香アカデミー認定校 縁

6/16
(月)

自分で出来る★
ヘッドトリートメント講座

頭を刺激する気持ちよさを指とブラシを使った手技の両方で体験します。この機会にぜひご自分自身を癒してあげましょう。

時間：13:30～15:00

【開催場所：4F COZY TOWN ルーム C】

定員：8名

参加費：2,000 円（材料費 1,000 円込：会場で受取）

持ち物：タオル（首にかかる大きさの物）・筆記用具・折立鏡（お持ちであれば）



JAA 日本アロマコーディネーター協会
トップインストラクター

講師：栗本ひろみ

アロマセラピー教室&サロン Sherry

6/17
(火)

The 骨盤底筋

わかりやすく、楽しく一緒に簡単ストレッチやエクササイズ！
※女性限定とさせていただきます。

時間：14:00～15:00

【開催場所：4F COZY TOWN ルーム C】

参加費：1,000 円（会場で受取）

持ち物：動きやすい格好、ヨガマット or バスタオル、水分補給



講師：國枝ゆり

Mind -Body-Yuriness

6/23
(月)

バイタリティヨガ

心と体に元気をチャージしながら、無理なくしなやかな体づくりしませんか？初心者歓迎！運動が苦手な方でも大丈夫です。

時間：11:00～12:00

【開催場所：4F COZY TOWN ルーム C】

定員：10名

参加費：1,000 円（会場で受取）

持ち物：ヨガマット（バスタオル可）、水分、タオル、動きやすい格好



講師：村上のりえ

ヨガハウスリタ

6/24
(火)

セルフ整体術

誰でも自宅で気軽に簡単に始められるセルフ整体術をお教えします！ストレートネック予防のストレッチや、肩こりさんのための肩回し、肋骨を意識した深呼吸など…身体が喜ぶセルフ整体術を日常に取り入れて健康で元気の毎日を過ごしましょう！

時間：11:00～12:00

【開催場所：6F レンタルスペース A】

定員：10名

参加費：1,000 円（会場で受取）

持ち物：動きやすい格好、ヨガマット or バスタオル、フェイスタオル（肩にかかると）、水分補給



マイスター整体師・健康運動指導士
介護予防運動指導員

講師：沢田 美紀

幸整体院

6/25
(水)

筆ペンで味のある文字を書く
「己書」 おのれしよ

絵を描くように字を描く書、己書（おのれしよ）。字や絵の苦手な方でも大丈夫です。筆ペンと紙があれば誰でもすぐに味のある書が描けるようになります。

時間：10:30～11:30

【開催場所：4F みんなの広場】

定員：10名

参加費：1,100 円（会場で受取）

持ち物：筆ペン



講師：村岸 洋子

己書 ようこ道場

6/27
(金)

香りを楽しむアロマセラピー

6月のアロマオイルは「ゼラニウム」と「ジャスミン」。香りの変化や働き、作用について学習します。学習したオイルを使用して「文香」というクラフト作りもします。

時間：13:30～15:00

【開催場所：4F みんなの広場】

定員：8名

参加費：1,600 円（材料費 600 円込：会場で受取）

持ち物：筆記用具



JAA 日本アロマコーディネーター協会
トップインストラクター

講師：栗本ひろみ

アロマセラピー教室&サロン Sherry



**本講座は有料講座です。
参加費は会場にてお支払いください。**

ご予約・お問合せは下記エフエムひこねまで♪

必要項目を記載いただき下記方法からお申し込みください。

- | | | |
|-----------|------------------------|-----------------|
| ①放送局へ電話にて | 0749-30-3355 | 平日 9:00 ～ 17:00 |
| ②放送局に FAX | 0749-27-3986 | 24 時間 簡単メール予約 |
| ③放送局にメール | 782@fmhikone.jp | 24 時間 |



開講日

ご希望の講座名

氏名

電話番号

※表面記載の各セミナー開講日と講座名を必ず記入ください。

ご注意ください▶▶ 各回定員がありますので、状況によりご希望に添えない場合があります。
やむを得ずキャンセルされる場合は必ずエフエムひこねまでご連絡ください。
参加費等は会場でお支払いお願いいたします。

サポーター広告

この広告にご協力いただいている企業様です



WEB ラジオアプリ

いつでもどこでも
リアルタイムでFM ラジオが聞ける

FM++ エフエムブラブラ



R7,4 月から
エフエムひこねは
びわこの東のFM に
名前が変わります！

Instagram



X

