

※各セミナーによって店舗内の開催場所が異なります。

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電話連絡お願い致します。参加費等は会場でお支払いお願いいたします。

予約&お問合せ平日 9:00 ~ 17:00
0749-30-3355

簡単メール予約



地方ラジオ局 エフエムひこねが運営する 楽しむ! みんなの 学ぶ! セミナー

7/1 (火) 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

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

7/4 (金) バレトン
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。裸足で行います。

時間: 15:30 ~ 16:30
【開催場所: 4F ダンススタジオ】
定員: 15名
参加費: 1,000円 (会場で受取)
持ち物: 動きやすい格好、汗拭きタオル、水分補給

infinity08代表
講師: 鈴木 真弥

7/2 (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)。字や線の香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。
●毎回描く内容は変わります。

時間: 11:00 ~ 12:00
【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(2回目以降の方は: 筆ペン、新聞紙、絵の具、水入れ、パレット、雑巾、ボールペン黒、赤)

講師: 村岸 洋子
己書 ようこ道場

7/2 (水) リーディング体験 タロット占い

やさしく背中を押す心に寄り添うTAROT。初めてでも大丈夫◎迷いやモヤモヤをそっとひととく、15分の小さなリーディング体験です。

時間: 11:30 ~
【開催場所: 4F みんなの広場】

参加費: 15分 1,000円 (会場で受取)
タロットリーダー
講師: たにご没こ

7/4 (金) 英語で歌おう!

簡単な歌を通して英語を確認し、声を出して皆でスキリしましょう! 英語がわからなくても形になります♪お子様連れもOK

時間: 11:00 ~ 12:00
【開催場所: 6F レンタルスペース A】
定員: 15名
参加費: 1,000円 (会場で受取)
持ち物: 筆記用具、水分補給

元高校教員・現英会話講師
講師: 直 (なお)

7/7 (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: 15名
参加費: 1,000円 (会場で受取)
持ち物: ヨガマット、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

7/7 (月) はじめての整うピラティス

～ゆがみ・むくみ・だるさにさよなら～
姿勢・骨盤のゆがみ・むくみ・倦怠感など、「なんとなく不調」にアプローチする「現代人のための整うピラティス」。仕事や育児で疲れた体をやさしく目覚めさせ、軽やかに動きやすい身体へと導きます。

時間: 13:30 ~ 14:30
【開催場所: 4F ダンススタジオ】
定員: 15名
参加費: 1,000円 (会場で受取)
持ち物: ヨガマット、動きやすい服装、水分

講師: 林田 礼安
ゆるふわらい庵

7/9 (水) ゴムバンドを使った健康寿命を伸ばす「骨盤体操」

●最近足腰が弱くなった●なんとなく身体がだるい●運動不足が気になっている... そんな方にピッタリです!
ゴムバンドは会場でお貸しします!

時間: 11:00 ~ 12:00
【開催場所: 6F レンタルスペース B】
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、タオル、水分補給

講師: 岩崎 汀
ねっこサロン

7/9 (水) 香りを楽しむアロマセラピーとフェイスパック作り

使用アロマオイルは「ラベンダー」と「ティーツリー」。香りの変化や働き、作用について学習します。またハチミツや天然素材を使用して約3回分ほどの自家製オリジナルフェイスパックを作ります。

時間: 13:30 ~ 15:00
【開催場所: 4F みんなの広場】
定員: 10名
参加費: 1,700円 (材料費込: 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

7/11 (金) 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: 10:30 ~ 12:00
【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

7/11 (金) 初心者さんのためのオラクルカード講座

占いをやってみたいけど、タロットは難しいかも、と言う方にお勧めです。カードから神様や天使からのメッセージを受け取っていませんか?

時間: 13:30 ~ 15:00
【開催場所: 4F みんなの広場】
定員: 10名
参加費: 1,000円 (材料費込: 会場で受取)
持ち物: オラクルカード、ノート、筆記用具、音叉、タロットクロスもしくは大判のハンカチ、チーフなどの布(100均の大きめフェルト布でも可)
●オラクルカードをレンタル希望の方は予めお申し込み時にご予約ください。数に限りがあります(4名まで)

講師: 美縁 (みえ)
ひふみお香アカデミー認定校 縁

7/14 (月) ペーパークラフト

テープや糊を使わず作るこだわりと作品にビックリ! 一枚の紙に創作の可能性を感じてください。

時間: 10:30 ~ 11:30
【開催場所: 4F みんなの広場】
定員: 8名
参加費: 1,100円 (材料費込: 会場で受取)
持ち物: はさみ

講師: 野路井 邦充

7/14 (月) 陶芸体験 手びねりコース

初めてでも気軽に参加できますよ。作りたい作品を制作過程からしっかりとアドバイスいたしますので陶芸の楽しさを体験しに来てください。マグカップ、湯呑み、御茶碗など作って頂けます。

時間: 13:30 ~ 15:30
【開催場所: 4F みんなの広場】
定員: 8名
参加費: 3,750円 (材料費込: 会場で受取)
持ち物: 汚れてもいい格好、エプロン、手拭き用タオル

講師: 世戸 紀代美
再興湖東焼一志郎窯

7/15 (火) 消しゴムはんこ

彫るのに力が要らず、どなたでも簡単に彫れる消しゴムはんこ。絵手紙を作ったり手帳にフンポイントで押したりアイデア次第で楽しみ方の可能性も広がります。

時間: 11:00 ~ 12:00
【開催場所: 4F みんなの広場】
定員: 6名
参加費: 1,200円 (材料費込: 会場で受取)
持ち物: 彫刻刀またはデザインナイフ等、鉛筆、消しゴム、会場でも用意していますが、好きなキャラクターや彫りたいものがあれば3cm角に収まるようにコピーして持参ください。

講師: りんちゃん

7/15 (火) 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)。字や線の香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。
●毎回描く内容は変わります。

時間: 14:00 ~ 15:00
【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(2回目以降の方は: 筆ペン、新聞紙、絵の具、水入れ、パレット、雑巾、ボールペン黒、赤)

講師: 村岸 洋子
己書 ようこ道場

7/16 (水) 香りを楽しむアロマセラピーとフェイスパック作り

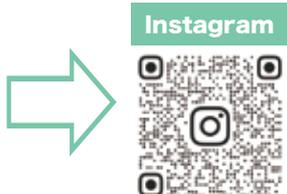
使用アロマオイルは「シダーウッド」と「サンダルウッド」。香りの変化や働き、作用について学習します。またハチミツや天然素材を使用して約3回分ほどの自家製オリジナルフェイスパックを作ります。

時間: 10:30 ~ 12:00
【開催場所: 4F みんなの広場】
定員: 10名
参加費: 1,700円 (材料費込: 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

講師募集 パッチワークやハンドメイドの講師を募集しています! 詳しくはエフエムひこねまでお尋ねください!

セミナーの様子や告知など最新情報配信中! インスタから予約もできます。ぜひフォローしてね!



7/18
(金)

バレトン

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。裸足で行います。

時間：11:00~12:00

【開催場所：4F ダンススタジオ】

定員：15名

参加費：1,000円(会場で受取)

持ち物：動きやすい格好、汗拭きタオル、水分補給



infinity08 代表

講師：鈴木 真弥

7/18
(金)

ちびボールで 身体のケア

ちびボールを使って身体をほぐしませんか？無理なくゆったりと進めていきます。

時間：13:30~14:30

【開催場所：4F ダンススタジオ】

定員：15名

参加費：1,000円(会場で受取)

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル可、水分補給、タオル



フィットネスインストラクター
ヨガ指導者

講師：大森 奈美

7/22
(火)

英語で自分のサインを 書こう！

あなたは自分の英語のサインを持っていますか？ある人もない人も一緒にワイワイ言いながら作っていきましょう！

時間：11:00~12:00

【開催場所：6F レンタルスペース A】

定員：15名

参加費：1,000円(会場で受取)

持ち物：筆記用具、水分補給



元高校教員・現英会話講師

講師：直 (なお)

7/25
(金)

家でできる 簡単足つぼ講座

体のだるさや不調はありませんか？足裏は第二の心臓と言われる場所です。ツボを知りながら、ご家庭で簡単にできるマッサージを学びましょう

時間：10:30~12:00

【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：タオル、ハンドクリーム



講師：美縁 (みえ)

ひふみお香アカデミー認定校 緑

7/25
(金)

昔ながらの知恵に学ぶ自然派野菜の 室内栽培講座

ラディッシュ、リーフレタス、パセリなどプランターに種を撒いて室内栽培します。土と肥料の関係を中心にした自然派農法を学習します。オーガニック肥料「湖の恵」を使用します。

時間：13:30~15:00

【開催場所：4F みんなの広場】

定員：10名

参加費：1,300円(材料費込み：会場で受取)

持ち物：無し



講師：鈴川 一行

株式会社 明豊建設
アグリサイエンス部

7/28
(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、水分補給、タオル、動きやすい格好



講師：村上のりえ

ヨガハウスリタ

7/28
(月)

お盆の準備、ご先祖さまを迎える お線香作り講座

来月はお盆です。手作りのお線香で、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えましょう。良い香りは、ご先祖様のお食事となり、煙で大事なあなたの方への気持ちを天に届けましょう。※今回は香りをアレンジすることができます

時間：13:30~15:00

【開催場所：4F みんなの広場】

定員：10名

参加費：2,000円(材料費込：会場で受取)

持ち物：手拭きタオル、ハサミ、筆記用具



講師：美縁 (みえ)

ひふみお香アカデミー認定校 緑

7/29
(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氣な毎日を過ごしましょう！

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：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(肩にかかるといいもの)、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

7/29
(火)

はじめての整う ピラティス

～ゆがみ・むくみ・だるさにさよなら～
姿勢・骨盤のゆがみ・むくみ・倦怠感など、「なんとなく不調」にアプローチする「現代人のための整うピラティス」。仕事や育児で疲れた体をやさしく目覚めさせ、軽やかに動きやすい身体へと導きます。

時間：13:30~14:30

【開催場所：4F ダンススタジオ】

定員：15名

参加費：1,000円(会場で受取)

持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、水分



講師：林田 礼安

らいあん
ゆるふわらい庵

7/30
(水)

筆ペンで味のある文字を書く 「己書」おのれしょ

絵を描くように字を描く書、己書(おのれしょ)。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。

●毎回描く内容は変わります。

時間：11:00~12:00

【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(2回目以降の方は：筆ペン、新聞紙、絵の具、水入れ、パレット、雑巾、ボールペン黒、赤)



講師：村岸 洋子

己書 ようこ道場

7/30
(水)

ちびボールで 身体のケア

ちびボールを使って身体をほぐしませんか？無理なくゆったりと進めていきます。

時間：13:30~14:30

【開催場所：4F ダンススタジオ】

定員：15名

参加費：1,000円(会場で受取)

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル可、水分補給、タオル



フィットネスインストラクター
ヨガ指導者

講師：大森 奈美

7/31
(木)

簡単 Disco Dance

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。

時間：14:00~15:00

【開催場所：4F ダンススタジオ】

参加費：1,000円(会場で受取)

持ち物：動きやすい格好、室内用シューズ、水分補給、汗拭き用タオル



講師：國枝 ゆり

Mind-Body-Yuriness

＜サポーター企業＞この広告にご協力いただいている企業様です



車買取専門店
(有)オートショップ樋口
国道8号線沿い

WEB ラジオアプリ

スマホでどこでもリアルタイムにFMラジオが聞ける

FM++ エフエムプラプラ



エフエムひこねは「びわこの東のFM」に名前が変わりました

ラジオ番組情報や

放送中の裏側などを配信中！一部番組のアーカイブ配信も聞けます♪

