

令和7年 8月号

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。
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

夏休みの自由課題にも！

かんたん英会話

8月1日(金) 10:00~11:00

6F レンタルスペース

受講料: ¥1,000

英語で自己紹介をしよう！簡単な英語で組み立てるので不安な方でも大丈夫！プロの英会話講師が優しく指導します。

●定員 15 名

●お子様、学生さんの参加 OK

持ち物: 用紙・筆記用具・水分補給



元高校教員・現英会話講師

直 (なお)

お盆の準備、ご先祖さまを迎える

お線香作り

8月1日(金) 10:30~12:00

4F みんなの広場

受講料: ¥2,000(材料費込み)

今日はヒノキの香りを使用してお線香を作ります。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。
※今回は香りをアレンジすることができます。

●定員 10 名

持ち物: タオル・ハサミ・筆記用具



美縁 (みえ)

ひふみお香アカデミー認定校 縁

ちびボール

8月1日(金) 13:30~14:30

4F ダンススタジオ

受講料: ¥1,000

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。

●定員 15 名

持ち物: ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル



フィットネスインストラクター
ヨガ指導者

大森 奈美

バイタリティヨガ

8月4日(月) 11:00~12:00

4F COZYTOWN ルーム C

受講料: ¥1,000

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ませんか？初心者歓迎！運動な苦手な方でも大丈夫です。

●定員 15 名

持ち物: ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル



村上 のりえ

ヨガハウス リタ

自分で出来る★ ヘッドトリートメント

8月4日(月) 13:30~15:00

6F レンタルスペース

受講料: ¥2,000 (材料費込み)

頭を刺激する気持ち良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。

●定員 10 名

持ち物: フェイスタオル・筆記用具・折り鏡



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

栗本 ひろみ

アロマセラピー教室&サロン

自由研究にもおすすめ！ センサリーボトル作り

8月5日(火) 10:30~12:30

4F みんなの広場

受講料: ¥1,300(材料費込み)

子供の感情を落ち着かせ、集中力を高める効果のある知育玩具であるセンサリーボトルを作ってみよう！

●定員 10 名

●お子様の参加可能

持ち物: ※ワークショップの方は持物不要



りんちゃん

産後ピラティス

8月5日(火) 13:30~14:30

4F ダンススタジオ

受講料: ¥1,000

その不調、出産が原因かも？体をやさしく整えながら、腰痛予防と姿勢改善にしっかりアプローチ。1ヶ月検診で問題なければOK。何年経っていても参加できます。

●定員 15 名

持ち物: ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル



林田 礼安

ゆるゆるふわらい庵

うちわに己書

8月6日(水) 11:00~12:00

4F みんなの広場

受講料: ¥1,100

筆ペンがあれば誰でもすぐに味のある書が描ける己書を夏の風物詩、「うちわ」に描こう！自分だけのオリジナルうちわを作りましょう

●定員 8 名

持ち物: 筆ペン (2 回目以降の方へ筆ペン・新聞紙・絵の具・水入れ・パレット・雑巾・ボールペン黒と赤)



村岸 洋子

己書 ようこ道場

石鹸デコパージュ

8月6日(水) 13:30~14:30

4F みんなの広場

受講料: ¥1,400 (材料費込み)

石鹸は国産を使用。貼っていくナプキンはオランダやドイツ産、仕上げに使う材料はアメリカ製品など海外製を使用します。

●定員 7 名

持ち物: 鉛筆・筆・先の尖ったハサミ



ハンドメイドクラフト講師

Yoko

トルコの色ガラスを使って ガーデンライト作り

8月8日(金) 10:30~12:30

4F みんなの広場

受講料: ¥2,000 (材料費込み)

神秘的でどこか懐かしいトルコガラスのやさしい光。トルコから届いた色鮮やかなパーツを貼り付けて自分だけのガーデンライトを作りましょう

●定員 8 名

持ち物: 必要な方はメガネ・あればピンセット



大野 宏美

トルコランプ教室イズニック

ちびボール

8月8日(金) 13:30~14:30

4F ダンススタジオ

受講料: ¥1,000

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。

●定員 15 名

持ち物: ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル



フィットネスインストラクター
ヨガ指導者

大森 奈美

バイタリティヨガ

8月18日(月) 11:00~12:00

4F COZYTOWNz ルーム C

受講料: ¥1,000

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ませんか？初心者歓迎！運動な苦手な方でも大丈夫です。

●定員 15 名

持ち物: ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル



村上 のりえ

ヨガハウス リタ

レジン キーホルダー作り

8月18日(月) 13:00~14:00

4F みんなの広場

受講料: ¥1,200 (材料費込み)

自由自在に形を作るレジンで、夏らしいクリアなインシャルアクセサリーを作ってみましょう！アクセサリー作家が丁寧にレクチャーします。

●定員 6 名



ディーバアランス

Diva Alance

消しゴムはんこ

8月19日(火) 11:00~12:00

4F みんなの広場

受講料: ¥1,200 (材料費込み)

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ワ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。●定員 6 名

持ち物: デザインナイフ・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角のコピーにして持参してください。



りんちゃん

産後ピラティス

8月19日(火) 13:30~14:30
4F ダンススタジオ
受講料: ¥1,000
その不調、出産が原因かも? 体をやさしく整えながら、腰痛予防と姿勢改善にしっかりアプローチ。1ヶ月検診で問題なければOK。何年経っていても参加できます。
●定員 15名
持ち物: ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル



林田 礼安
ゆるゆるふわらい庵

自由研究にもおすすめ！ センサーボトル作り

8月20日(水) 10:30~12:30
4F みんなの広場
受講料: ¥1,300(材料費込み)
子供の感情を落ち着かせ、集中力を高める効果のある知育玩具であるセンサーボトルを作ってみよう!
●定員 10名
●お子様の参加可能
持ち物: ※ワークショップの方は持物不要



りんちゃん

己書 (おのれしょ)

8月20日(水) 13:30~14:30
4F みんなの広場
受講料: ¥1,100
絵を描くように字を描く書、己書。字や絵の苦手でも大丈夫、筆ペンと紙があれば誰でも味のある書が描けます
●定員 10名 ●毎回描く内容は変わります。
持ち物: 筆ペン (2回目以降の方→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)



村岸 洋子
己書 ようこ道場

バレトン

8月22日(金) 11:00~12:00
4F ダンススタジオ
受講料: ¥1,000
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。
●定員 15名
持ち物: タオル・水分補給・動きやすい服装



Infinity08 代表
鈴木 真弥

せいま 精麻作り

8月22日(金) 13:00~14:00
4F みんなの広場
受講料: ¥2,000(材料費込み)
精麻(せいま)は触れるだけで浄化されるという古来から伝わる神聖な御飾りです。ストラップに、屋内のお守りとして、車のお守りとして、大切な方へのプレゼントにもおすすめです。●定員 10名
持ち物: タオル・ハサミ・筆記用具



美縁 (みえ)

レジン キーホルダー作り

8月25日(月) 10:30~11:30
4F みんなの広場
受講料: ¥1,200 (材料費込み)
自由自在に形を作れるレジンで、夏らしいクリアなイニシャルアクセサリを作ってみましょう! アクセサリー作家が丁寧にレクチャーします。
●定員 6名



ディーバアランス
Diva Alance

アルコールインク アート

8月25日(月) 14:30~15:30
4F みんなの広場
受講料: ¥2,500 (材料費込み)
世界にひとつだけのアートでブックカバー作り。風の力で描くアルコールインクアートで大人の無我夢中の時間を楽しみましょう!
●定員 10名



LINA

ゴムバンドを使った 骨盤体操

8月26日(火) 10:00~11:00
4F COZYTOWN ルーム C
受講料: ¥1,000
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!
●ゴムバンドは会場でお貸しします。
●定員 10名
持ち物: タオル・水分補給・動きやすい服装



岩崎 汀
根っこサロン

アロマセラピーと アロマスプレー作り

8月26日(火) 10:30~12:00
4F みんなの広場
受講料: ¥1,600 (材料費込み)
8月のアロマオイルは「ペパーミント」と「レモングラス」を学習します。学習したオイルでアロマスプレーを作ります。●定員 10名
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
栗本 ひろみ
アロマセラピー教室&サロン

ビートで楽しく 脂肪燃焼!

8月26日(火) 13:30~14:30
4F ダンススタジオ
受講料: ¥1,000
~音楽にノって、全身をシェイプ~ ストレッチから始まり、ボクササイズ・エアロビ・筋トレまで、リズムに合わせて全身燃焼! ●定員 15名
持ち物: タオル・水分補給・動きやすい服装・室内シューズ



林田 礼安
ゆるふわらい庵

夏休みの自由課題にも! かんたん英会話

8月27日(水) 10:00~11:00
6F レンタルスペース
受講料: ¥1,000
この夏の出来事について英語で話してみよう! プロの講師が発音からやさしく指導しますので、お子様や初心者でも大丈夫です。●定員 15名
●お子様、学生さんの参加OK
持ち物: 用紙・筆記用具・水分補給



元高校教員・英英会話講師
直 (なお)

セルフ整体術

8月27日(水) 11:00~12:00
6F レンタルスペース
受講料: ¥1,000
誰でも自宅で気軽に始められるセルフ整体術をお教えます! 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!
●定員 10名
持ち物: ヨガマット・フェイスタオル・水分補給・動きやすい服装



マイスター整体師・健康運動指導士・介護予防運動指導員
沢田 美紀
幸整体院

己書 (おのれしょ)

8月27日(水) 13:30~14:30
4F みんなの広場
受講料: ¥1,100
絵を描くように字を描く書、己書。字や絵の苦手でも大丈夫、筆ペンと紙があれば誰でも味のある書が描けます
●定員 10名 ●毎回描く内容は変わります。
持ち物: 筆ペン (2回目以降の方→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)



村岸 洋子
己書 ようこ道場

バレトン

8月29日(金) 11:00~12:00
4F ダンススタジオ
受講料: ¥1,000
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。●定員 15名
持ち物: タオル・水分補給・動きやすい服装



Infinity08 代表
鈴木 真弥

The 骨盤底筋

8月29日(金) 13:30~14:30
4F ダンススタジオ
受講料: ¥1,000
しっかり女子力を上げながら、整えていきましょう。
●女性限定となります。
持ち物: タオル・水分補給・動きやすい服装・室内シューズ (あれば)



國枝 ゆり
Mind-Body-Yuriness

お得なチケット 販売中

300円お得 1,000円×5枚分

4,700円チケット

*1 回分お得 1,000円×11枚分

10,000円チケット



詳しくは
お電話または
スタッフに
お尋ねください

*1回1000円のセミナーの場合