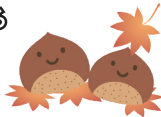


令和7年 10月号

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
ひこね！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。
キャンセルされる場合は**必ず前日までに電話連絡**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

自分軸 × 整う 丹田呼吸

「丹田呼吸」とは下腹にある「丹田（たんでん）」を意識して行う深い呼吸のこと。浅い呼吸から深い呼吸へと整えて心が落ち着き・リラックスしていきます。

日 10月1日(水) 13:00~15:00

場 4F ダンススタジオ

持 ヨガマット・水分補給・タオル

料 ¥1,000

定 10名



呼吸瞑想アドバイザー

丸尾 恭子

かんたん英会話

今流行りの「学び直し」をしよう
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。

日 10月2日(木) 14:00~15:00

場 6F レンタルスペース

持 用紙・筆記用具・水分補給

料 ¥1,000

定 15名



元高校教師・現英会話講師

直 (なお)

バイタリティヨガ

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！運動苦手な方でも大丈夫です。

日 10月6日(月) 11:00~12:00
10月20日(月) 11:00~12:00

場 6F レンタルスペース C

持 ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル

料 ¥1,000

定 15名



村上 のりえ

ヨガハウス リタ

Nancy's Dance & 座ってストレッチ

「下手でもいいから音楽を楽しみ体を動かす」というコンセプトを元に、怪我のしにくい美ボディ作りをご体験ください。※レッスン内容は来てからのお楽しみ♡

日 10月6日(月) 13:30~14:30
10月20日(月) 13:30~14:30

場 4F ダンススタジオ

持 ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル
室内シューズ

料 ¥1,000

定 15名



健康運動指導士 ZUMBA®IR
全米ヨガアライアンス認定 YOGA

Nancy

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。

日 10月10日(金) 11:00~12:00
10月17日(金) 11:00~12:00

場 4F ダンススタジオ

持 タオル・水分補給・動きやすい服装

料 ¥1,000

定 15名

Infinity08 代表

鈴木 真弥



秋に癒される お香作り

天然の素材を使ってお香を作りましょう。墓前や仏前にもお供えいただけます。

日 10月10日(金) 13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 タオル・ハサミ・筆記用具

料 ¥2,000(材料費込)

定 10名



美縁

ひふみお香アカデミー認定校 縁

ビートで楽しく 脂肪燃焼！

～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！

日 10月2日(木) 10:30~11:30
10月30日(木) 10:30~11:30

場 4F ダンススタジオ

持 水分補給・動きやすい服装・タオル・室内シューズ

料 ¥1,000

定 15名



ライアン

ゆるふわらい庵

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。

日 10月3日(金) 10:30~12:00

場 4F みんなの広場

持 汚れても良い格好、エプロン、手拭き用タオル

料 ¥3,750(材料費込)

定 8名



世戸 紀代美

再興湖東統一志郎窯

パステルアート

～指で描く優しい世界～
こころ和むパステルアートの時間をぜひ一緒にいかがですか？
※アート内容は毎回変わります。

日 10月7日(火) 10:00~12:00
10月21日(火) 10:00~12:00

場 4F みんなの広場

持 ウェットティッシュ・手拭き用ハンカチ

料 ¥1,500(材料費込)

定 8名



パステルアーティスト

akoの色

中級ピラティス

全身を引き締め、美しい姿勢・しなやかな体を実感。猫背・肩こり改善にも効果的！
基礎から丁寧に指導するので初心者でも安心◎

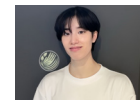
日 10月2日(木) 13:30~14:30
10月30日(木) 13:30~14:30

場 4F ダンススタジオ

持 水分補給・動きやすい服装・タオル・室内シューズ

料 ¥1,000

定 15名



ライアン

ゆるふわらい庵

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すか？無理なくゆったりと進めていきます。

日 10月3日(金) 13:30~14:30

場 4F ダンススタジオ

持 ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル

料 ¥1,000

定 15名



フィットネスインストラクター
ヨガ指導者

大森 奈美

アロマバスソルト 作り

天然のお塩とお好みのアロマオイルを使ってバスソルトを作ります。お塩をカラフルに色付けするので見た目も素敵なインテリアになりますよ★

日 10月7日(火) 13:30~14:30

場 4F みんなの広場

持 手拭き用タオル、持ち帰り用の袋

料 ¥1,800(材料費込)

定 10名



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
Sherry

アルコールインク アート

世界にひとつだけのアートでブックカバー作り。風の方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♪

日 10月14日(火) 11:00~12:00

場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,500(材料費込)

定 10名



LINA

トルコガラスを使って ガーデンライト作り

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

日 10月17日(金) 14:00~15:30
10月27日(月) 13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 必要の方はメガネ・あればピンセット

料 ¥2,000(材料費込)

定 8名



大野 宏美

トルコランプ教室イズニック

自分で出来る★ ヘッドトリートメント

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。

日 10月17日(金)13:30~15:00
場 6F レンタルスペース
持 フェイスタオル・筆記用具・折り鏡
料 ¥2,000(材料費込)
定 10名

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
Sherry



ゴムバンドを使って♪ 骨盤体操

最近足腰が弱くなった・なんとなく体がだるい・
運動不足が気になっている・・・そんな方にピツ
タリ！ゴムバンドを使い無理なくストレッチを
します。

日 10月21日(火)13:00~14:00
場 6F レンタルスペース
持 タオル・水分補給・動きやすい服装
料 ¥1,000
定 10名

看護師×カイロ
なぎさ

岩崎 汀
ねっこサロン



己書 (おのれしょ)

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
◆毎回描く内容は変わります。

日 10月22日(水)11:30~12:30
10月29日(水)14:00~15:00
場 4F みんなの広場
持 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)
料 ¥1,100
定 10名



村岸 洋子
己書 ようこ道場

お花を使った ブローチ作り

お花を使ったブローチ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。

日 10月22日(水)13:30~14:30
10月31日(金)10:30~11:30
場 4F みんなの広場
持 なし
料 ¥1,200(材料費込)
定 6名



ディーバアランス
Diva Alance

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。

日 10月24日(金)13:00~14:00
場 4F みんなの広場
持 デザインナイフ・鉛筆・消しゴム◆会場で若干数
用意していますが彫りたいイラスト等があれば
3cm角のコピーにして持参してください。
料 ¥1,200(材料費込)
定 6名



りんちゃん

はじめての 切り絵

思い出の写真やイラストをシルエット切り絵に仕上げ
ます。ウェディングボードやウェルカムボードにして
インテリアやプレゼントにも喜ばれます。

日 10月24日(金)14:30~15:30
場 4F みんなの広場
持 デザインナイフ・カッターボード(どちらも100均で入手可)
作りたいサイズに拡大したA4までの写真など
料 ¥1,100(材料費込)
定 6名



りんちゃん

火を使わない?! お香作り

火を使わないお香を作ります。
持ち運びできるハーブの香りのお守り作り。お
気に入りの香りをいつもそばに。香りでお浄な
ものから護ります。

日 10月28日(火)10:30~12:00
場 4F みんなの広場
持 タオル・筆記用具
料 ¥2,000(材料費込)
定 10名



美縁
ひふみお香アカデミー認定校 縁

セルフ整体術

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
入れて健康で元気な毎日を過ごしましょう！

日 10月28日(火)14:00~15:00
場 6F レンタルスペース
持 ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル
料 ¥1,000
定 15名

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



フラワーリース作り

色とりどりのアーティシャルフラワーを使って
フラーリースを作ります。好きな色やお
花で華やかにお家を飾れるリースが作れますよ！

日 10月29日(水)10:00~12:00
場 4F みんなの広場
持 無し
料 ¥2,200(材料費込)
定 15名



にじいる工房

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。

日 10月31日(金)13:30~14:30
場 4F ダンススタジオ
持 タオル・水分補給・動きやすい服装、室内シューズ
料 ¥1,000



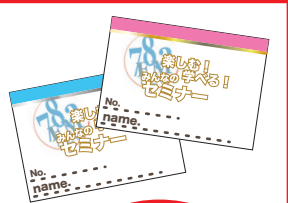
国枝ゆり

めっちゃめっちゃ
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

または
***1回分お得** 1,000円×11枚分
10,000円 チケット
*1回1000円のセミナーの場合

詳しくは
お電話または
スタッフに
お尋ねください



♪ 講師募集中 ♪

実はこんなことが出来る！という方、お知り合いの方は
おられますか？
パッチワークやハンドメイド、趣味や特技を
活かしてみませんか。
エフエムひこねでは、当セミナーの講師を募集しています。
人と話すことが好き、教えることや集まることが
好きな方にもお勧めです！事前他薦は問いません。

詳しくはお電話または
スタッフにお尋ねください▶▶0749-30-3355

Instagram

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♪

