

令和7年11月号

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。

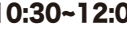
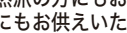
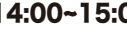
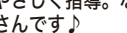
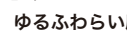
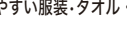
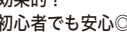
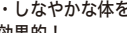
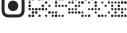
予約&お問合せ平日 9:00 ~ 17:00

0749-30-3355



Instagram

DM・コメントから予約OK!



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 11月 4日(火)10:00~12:00
11月 18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

レジンアクセサリー を作ろう

お花をふんだんに使ったブローチ、光の当たり加減で色が変わるキラキラレジンのペンダントトップ、さりげなく耳元に輝くピアス、またはイヤリングなど。当日お選びいただけます。

日 11月 5日(水)11:30~12:30
11月 19日(水)11:30~12:30

場 4F みんなの広場

持 なし

料 ペンダント ¥1,800/ブローチ・ピアス・イヤリング ¥1,700(すべて材料費込)

定 6名



ディーバアランス

Diva Alance

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 11月 6日(木)11:15~12:15
11月 27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

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 11月 6日(木)13:30~14:30
11月 27日(木)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



ライアン

ゆるふわらい庵

オレンジ ポマંダー作り

ヨーロッパ地方の魔除けとして有名な香りのお守り作り。玄関やお部屋に置くと、良い香りがずっと続きます。ハーブの効果でオレンジが痛むことなく、長期間飾って楽しめます。仕上がった方から退出可能です

日 11月 5日(水)13:30~15:00
11月 14日(金)13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 手拭き用タオル、持ち帰り用の袋

料 ¥2,200(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

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 11月 7日(金)11:00~12:00
11月 28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

ちびボールを使って 身体ほぐしヨガ

ゴルフボールより少し大きいほどの「ちびボール」を使ってツボや部位に刺激を与えていきます。無理なくゆっくり、自分の力とペースで進めていきます。

日 11月 6日(木)10:00~11:00

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

なるほど！英会話

今流行りの「学び直し」で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。なるほど！となる知識がたくさんです！
お子様や学生さん初心者でも参加OKです。

日 11月 7日(金)14:00~15:00
11月 25日(火)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しませんか？初心者歓迎！運動な苦手な方でも大丈夫です。

日 11月 10日(月)11:00~12:00

場 4F COZYTOWN ルームC

日 11月 17日(月)11:00~12:00

場 6F レンタルルーム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

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 11月 10日(月)13:00~14:00
11月 26日(水)13:00~14:00

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

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楽しみ♡

日 11月 10日(月)13:30~14:30
11月 17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 20名



健康運動指導士 ZUMBA®IR
全米ヨガアライアンス認定 YOGA

Nancy

秋に癒される お香作り

天然の素材を使ってお香を手作りします。全て天然素材を使用します。
ナチュラル系の方や自然派の方にもおすすめです♪墓前や仏前にもお供えいただけます。

日 11月 11日(火)10:30~12:00

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

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 11月 12日(水)13:30~15:00

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

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・・・そんな方にピッタリ！ゴムバンドを使い無理なくストレッチをします。

日 11月 14日(金)10:00~11:00

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



岩崎 汀

ねっこサロン

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 11月14日(金)13:00~14:30
11月28日(金)13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 必要な方はメガネ・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

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♪

日 11月18日(火)10:30~11:30

場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,500(材料費込)

定 10名



LINA

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付けたり…アイデア次第で楽しみ方の可能性も広がります。

日 11月18日(火)13:30~14:30

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 11月18日(火)15:00~16:00

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

“冬型” 多肉植物の 寄せ植え体験

彦根の冬の寒さにも耐えられるセンペルビウムを使った寄せ植え。冬に美しく育つセンペルビウムを使ってシックでおしゃれな寄せ植えを作ります。

日 11月21日(金)13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 手拭き用タオル・筆記用具

料 ¥1,300(材料費込)

定 8名



鈴川 一行
株式会社明豊建設 アグリサイエンス部

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。香りで不浄なものから護ります。

日 11月25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



美緑
ひふみお香アカデミー認定校 緑

冬のリース作り

色とりどりのアーティシシャルフラワーを使ってフワリースを作ります。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 11月26日(水)10:00~12:00

場 6F レンタルスペース

持 無し

料 ¥2,200(材料費込)

定 15名



にじいろ工房

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します! 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 11月28日(金)13:00~14:00

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



沢田 美紀
マイスター整体師・健康運動指導士・介護予防運動指導員
幸整体院

スポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋



秋を楽しも♪

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



X



ラジオ番組情報や放送中の裏側などを配信中!

HP



局からの情報発信・一部アーカイブ配信・聴き逃し番組がいつでも聞けます♪

♪ 講師募集中 ♪

あなたの周りに、実はこんなことが出来る! という方、ご家族や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の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**

エフエムひこね コミュニティ放送株式会社

予約&お問合せ 平日 9:00 ~ 17:00

0749-30-3355

参加費等は会場でお支払いお願いいたします。
各回定員があり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**必ず電話連絡**お願い致します。

直接メール予約



めちゃめちゃ 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

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OK ぜひフォローしてね♪

Instagram

