

みんなの **令和8年 4・5月号**
楽しむ!学べる!ワークショップ
 会場「アル・プラザ彦根」■彦根市大東町2-28
 ※各セミナー、チラシに関するお問合せは、必ずエフエムひこねにお願いします。
 ※やむを得ずキャンセルされる場合も必ずご連絡お願いします。
 ※規定人数に満たない場合、また悪天候の場合、休講のご連絡をさせていただきます可能性がございます。
 予約&お問合せ 平日9:00~17:00 **0749-30-3355**

24時間 OK
 問合せ&予約は
 コチラ↓

リフレッシュヨガ フィットネスインストラクター ヨガ指導者 **大森 奈美**
 自然の流れにまかせて、ゆっくり無理なく身体を動かします。
 日 **4月2日/5月21日 (木)**
 時 **11:00~12:00** 場 **4F ダンススタジオ**
 持 ヨガマット・タオル・水分補給・動きやすい服装
 料 **¥1,000** 定 **15名**

バレトン Infinity08 **鈴木 真弥**
 「下手でもいいから音楽を楽しみ体を動かす」怪我のしにくい美ボディ作りをご体験ください。
 日 **4月3日24日/5月1日・15日 (金)**
 時 **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**

NEW 精麻で結ぶ手乗り龍作り 龍和 (りゅうか)
 神事にも使われてきた神聖な植物「精麻」で小さな龍のお守りを作ります。
 日 **4月3日/5月1日 (金)**
 時 **13:00~14:30** 場 **4F みんなの広場**
 持 **タ**
 料 **¥2,500(材料費込)** 定 **8名**

バイタリティヨガ ヨガハウスリタ **村上のりえ**
 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？
 日 **4月6日・20日/5月18日・25日 (月)**
 時 **11:00~12:00** 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**

ラテンエアロ エアロピクス運動指導者 **西本 美香**
 ラテンの音楽に合わせて、体の軸を使い腰や肩をひねる動きを取入れ、体幹の筋肉を鍛えます。
 日 **4月6日・20日/5月11日・25日 (月)**
 時 **12:00~13:00** 場 **4F ダンススタジオ**
 持 **室内シューズ・動きやすい服・タオル・水分補給**
 料 **¥1,000** 定 **20名**

サルセーション **SALSATION®** 健康運動指導士 ZUMBA®IR 全米ヨガアライアンス認定 YOGA **Nancy**
 「下手でもいいから音楽を楽しみ体を動かす」怪我のしにくい美ボディ作りをご体験ください。
 日 **4月6日・13日・20日・27日/5月11日・18日・25日 (月)**
 時 **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**

火の使わない 持ち歩けるお香 **お財布香作り** ひふみお香アカデミー認定校 緑 **美縁**
 硬貨を持参いただき、清め塩で浄化、お財布用のお香を作って持って帰っていただきます。
 日 **4月6日 (月)**
 時 **13:30~15:00**
 持 **硬貨・手拭きタオル** 場 **4F みんなの広場**
 料 **¥2,000(材料費込)** 定 **10名**

親子で参加OK **韓国語** 英語と韓国語の先生 **Sunny (さーにー)**
 ハングルの書き方を丁寧に学びながら、まずは簡単な挨拶からスタートします。初！土曜日も開催します！
 日 **4月8日・15日/5月13日 (水) 12:00~13:00/4F みんなの広場**
5月27日 (水) 12:00~13:00/6F コージータウンカフェ
NEW 4月4日/5月16日 (土) 10:00~11:00/4F みんなの広場
 料 **¥1,000** 持 **筆記用具** 定 **10名**

歪みを整えて脂肪燃焼 なっこサロン **岩崎 汀**
 体幹を鍛えたい・姿勢改善・肩の痛み・腰痛がある方、必見！ゴムバンドで骨盤ストレッチ！
 日 **4月8日 (水) 14:00~15:00** 場 **6F レンタルスペース**
 日 **5月8日 (金) 14:00~15:00** 場 **4F COZYTOWN C**
 持 **タオル・水分補給・動きやすい服装**
 料 **¥1,000** 定 **10名**

NEW 紙折アクセサリー 紙折みえこ
 くす玉パーツでアクセサリーが作れてしまいます。今回はキーホルダーを作ります。
 日 **4月10日/5月8日 (金)**
 時 **10:30~11:30** 場 **4F みんなの広場**
 持 **無し**
 料 **¥1,050(材料費込)** 定 **6名**

親子で参加OK **英語** 元高校教師 現英会話講師 **直 (なお)**
 なるほど！となる知識がたくさん英語座学です♪お子様や学生さん初心者でも参加OKです。
 日 **4月14日 (火) 11:00~12:00**
 日 **4月21日/5月12日・19日 (火) 15:00~16:00**
 場 **6F COZYTOWN カフェ**
 持 **筆記用具・ノートなど** 料 **¥1,000** 定 **15名**

レジンアクセサリー作り Diva Alance
 キラキラ輝くレジンでブローチ、ペンダントトップ、ピアスまたはイヤリングが作れます。
 日 **4月14日/5月19日 (火)**
 時 **13:30~14:30** 場 **4F みんなの広場**
 料 **指輪 ¥1,500**
ペンダント ¥1,800 定 **6名**
ブローチ・ピアス・イヤリング・キーホルダー ¥1,700(全て材料費込)

NEW ミニランタン作り トルコランプ教室 イズニック **大野 宏美**
 いつものサイズより少し小さいサイズが大きくなります！色鮮やかなガラスパーツを貼り付けてランタンを作ります。
 日 **4月13日 (月)**
 時 **13:30~15:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 **メガネや老眼鏡、ピンセット**
 料 **¥2,700(材料費込)** 定 **8名**

NEW 勾玉作り クラフト **SORA**
 滑石を削り勾玉ペンダントトップを手作ります！一つひとつ微妙に違うので世界で一つの自分だけの勾玉が出来上がります。
 日 **4月20日 (月)**
 時 **14:00~16:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 **必要な方はメガネ**
 料 **¥1,600(材料費込)** 定 **6名**

NEW キャンドルリース作り にじいる工房
 色とりどりの造花を使って、キャンドルリースを作ります。
 日 **4月22日 (水)**
 時 **10:00~11:30** 場 **6F レンタルスペース**
 持 **無し**
 料 **¥2,200(材料費込)** 定 **10名**

NEW ハンガリーウォーター作り アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

ローズマリーを主成分に、シトラスやハーブを漬け込んだもので、若返りの水や若返りの香水として親しまれています。

日 **4月22日(水)**
 時 **11:30~12:30** 場 **4F みんなの広場**
 持 **350mlほどの空のペットボトル(中身はいりません)**
 料 **¥2,200(材料費込)** 定 **10名**



NEW ドライフラワーリース作り にじいる工房

ドライフラワーを使用してリース作り♪造花では出せない独特な色合いと雰囲気が特徴です。

日 **4月22日(水)**
 時 **13:00~14:30** 場 **4F みんなの広場**
 持 **無し**
 料 **¥3,500(材料費込)** 定 **10名**



筆ペン書画 OOYA

手書きのあたたかさで親しみやすい文字を描いてみませんか?絵が苦手な人でも書くように描けます。

日 **4月22日・5月20日(水)13:30~14:30**
4月27日(月)・5月13日(水あ)13:00~14:00
 持 **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)** 場 **4F みんなの広場**
 料 **¥1,100(材料費込)** 定 **15名**



3分間セルフヘッド講座&体験 たなごころであて カト&カウ le coeur **こおり まさよ**

育毛・花粉症・快眠をサポート。日々のすき間時間に取り入れて、ごきげんな毎日を♡

日 **4月24日(金) 10:00~11:00** **4F COZYTOWNC**
 時 **5月19日(火) 11:00~12:00** **6F レンタルスペース**
 持 **無し**
 料 **¥1,000** 定 **15名**



親子で参加OK はじめての「こぎん刺し」 クラフト SORA

初めての方、大歓迎!東北・津軽地方に伝わる伝統刺し子の技術「こぎん刺し」を基本からやさしく学びます。

日 **4月24日/5月15日(金)**
 時 **14:00~16:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 **必要な方はメガネ** 定 **8名**
 料 **¥1,800(材料費込)**



NEW 安眠 YOGA Nancy

健康運動指導士 ZUMBA®IR 全米ヨガアライアンス認定 YOGA

夜ぐっすり眠れる為の YOGA ♪

日 **4月27日/5月25日(月)**
 時 **14:45~15:45** 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 **20名**



お線香作り ひふみお香アカデミー認定校 緑 美縁

天然素材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。

日 **4月28日(火)**
 時 **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**



NEW ローズお茶会 管理栄養士 眠りのアロマ kozue

ウェルカムティーを飲みながら、ミニ栄養講座を受けます。ローズの香りに囲まれてローズづくしの1時間です♪

日 **4月28日/5月19日(火)**
 時 **13:30~14:30** 場 **4F みんなの広場**
 持 **筆記用具**
 料 **¥2,000** 定 **8名**



Disco Dance Mind-Body-Yuriness 國枝 ゆり

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 **4月30日(木) / 5月26日(火)**
 時 **14:00~15:00** 場 **4F ダンススタジオ**
 持 **室内シューズ・動きやすい服・タオル・水分補給**
 料 **¥1,000**



アロマフェイスパック作り アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

そもそもアロマって何?手軽な使い方を知りたいな。アロマ初心者のための基礎講座です。

日 **5月12日(火)**
 時 **13:30~15:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 **筆記用具**
 料 **¥1,800(材料費込)** 定 **10名**



天然素材で作る いい香りの 虫除けお香作り ひふみお香アカデミー認定校 緑 美縁

天然素材で虫除けお香を手作り。ものづくりや体に優しい天然素材が好きな方にお勧めです♪

日 **5月15日(金)**
 時 **13:30~15:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 **タオル**
 料 **¥2,000(材料費込)** 定 **10名**



NEW 「小さな手織りの時間」 クラフト SORA

小さな織り機で作る オリジナルストラップ作り。お家に眠る好きな毛糸の持参OKです。

日 **5月18日(月)**
 時 **14:00~16:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 **必要な方はメガネ** 定 **8名**
 料 **¥1,600(材料費込)**



NEW 紫陽花のリース作り にじいる工房

鮮やかなアーティシャルフラワーを使って、5月限定!紫陽花のフワラーリースを作ります。

日 **5月20日(水)**
 時 **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**



お顔のリフトアップ講座 アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

☆目大きさ、頬の位置、ほうれい線...お顔の悩みにお手軽にリフトアップが学べる講座です♪

日 **5月22日(金)**
 時 **11:00~12:00** 場 **4F COZYTOWNルームC**
 持 **鏡・ハンカチ**
 料 **¥1,200(材料費込)** 定 **10名**



NEW 3way ライト作り トルコランプ教室 イズニック 大野 宏美

トルコランプに新アイテム登場!色鮮やかなガラスパーツを使用します。ライト本体の色は写真とは異なります。

日 **5月22日(金)**
 時 **13:00~15:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 **メガネや老眼鏡、ピンセット**
 料 **¥3,800(材料費込)** 定 **7名限定**



NEW 「夏型」多肉植物の寄せ植え体験 株式会社明豊建設 アグリサイエンス部 鈴川 一行

夏に元気なエケベリアやセダムなどの多肉植物を組み合わせて、愛らしい寄せ植えを作ります。

日 **5月27日(水)**
 時 **13:30~15:00** 場 **6F レンタルスペース**
 持 **無し**
 料 **¥1,500(材料費込)** 定 **12名**

