

令和8年 6.7月号

地方ラジオ局
エフエムひこね主催

楽しむ!学べる! みんなのワークショップ



会場「アル・プラザ彦根」■彦根市大東町2-28

予約&お問合せ
平日 9:00 ~ 17:00

0749-30-3355

※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致します。
※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く場合がございます。
※受講中や道中のケガやトラブル等の責任は一切負い兼ねます。自己責任の上で参加ください。

24時間OK
問合せ&予約は
コチラ↓



SALSATION®

サルセーション
健康運動指導士 ZUMBA®IR
全米ヨガアライアンス認定 YOGA

Nancy

英語、
“やり直すなら今” すぐ使える 英語

元高校教師
現英会話講師

直 (なお)

「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 6月1日・8日・15日・22日 / 7月6日・13日・27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



アルプラ 6F カフェ内でコーヒーを飲みながらちゃんと役に立つ英語が学べます♪初心者でも参加OK!

日 6月2日・16日 / 7月14日・28日 (火)

時 10:30~11:30 場 6F COZYTOWN カフェ

持 筆記用具・ノートなど

料 ¥1,000 定 15名



己書 (おのれしょ)

一般社団法人 日本己書道場 師範 蓮華

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 6月3日 (水) 13:30~14:30

6月29/7月6日・13 (月) 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



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 6月4日 / 7月2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



3分間セルフヘッド講座&体験

たなこころであて
スカル&心 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 6月4日 / 7月2日 (木) 6F レンタルスペース

時 13:00~14:00

持 無し

料 ¥1,000 定 15名



ラテンエアロ

エアロビクス運動指導者

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り入れ、体幹の筋肉を鍛えます。

日 6月8日・22日 / 7月13日・27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



バイタリティヨガ

ヨガハウス リタ NORI

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?

1 6月8日 / 7月13日 (月) 11:00~12:00 6F レンタルスペース C

2 6月22日 / 7月27日 (月) 11:00~12:00 4F COZY TOWN 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



癒しのお香づくり

ひふみお香アカデミー
認定校 緑 美緑

天然素材でお香を手作りします。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♪

1 6月9日 (火) 10:30~12:00 「上半期にやり残したことを浄化するお香作り」

2 7月31日 (金) 13:30~15:00 「お盆にお供える、先祖供養のお香作り」

持 手拭きタオル 場 4F みんなの広場

料 ¥2,000 (材料費込み) 定 10名



字幕なしで韓ドラ 初心者OK! 韓国語

英語と韓国語の先生 Sunny (さにー)

1 DAY レッスン

日 6月9日・7月7日 (火) 13:30~14:30

日 6月24日・7月29日 (水) 12:00~13:00

場 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

ねっこサロン 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 6月9日 (火) 13:00~14:00

日 7月14日 (火) 11:00~12:00 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



バレトン

Infinity08 鈴木 真弥

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 6月12日・26日 / 7月17日・31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



フトマニ図を学ぶ

龍和 (りゅうか)

古来より伝わる 神聖な図形

一つ一つの文字や形には深い意味が込められていると言えます。自分自身と向き合い感覚を整えていきます。

日 6月12日 / 7月10日 (金)

時 13:30~14:30 場 4F みんなの広場

持 筆記用具

料 ¥2,500 (材料費込) 定 8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 6月16日 / 7月14日 (火)

時 13:30~14:30 場 4F みんなの広場

料 指輪 ¥1,500 定 6名

ペンダント ¥1,800

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)



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 6月16日 (火) / 7月21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



紙折アクセサリ

紙折みえこ

ミニランタン作り

トルコランプ教室 イズニク 大野 宏美

くす玉パーツでアクセサリが作れてしまいます。今回はキーホルダーを作ります。

日 **6月19日/7月10日 (金)**
 時 **10:00~11:30** 場 **4F みんなの広場**
 持 無し
 料 **¥1,050(材料費込)** 定 **6名**



トルコの色鮮やかなガラスパーツを貼り付けて自分だけのミニランタンを作ります。※ランタン本体の色や形は選べません。

日 **6月19日 (金)**
 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 **¥2,200(材料費込)** 定 **6名**



はじめてさんもリピーターさんもOK「こぎん刺し」クラフト SORA

初回は基本を。2回目以降の内容はステップアップします！東北・津軽地方に伝わる伝統刺し子の技術「こぎん刺し」です。

日 **6月22日/7月6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 **¥1,800(材料費込)**



安眠 YOGA

健康運動指導士 ZUMBA®IR 全米ヨガアライアンス認定 YOGA Nancy

夜ぐっすり眠れる為の YOGA ♪ 月に一回の Nancy 先生の安眠ヨガ、始めます！

日 **6月22日/7月27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**



布で作る ふんわりリース作り にじいろ工房

カラフルな布から好きな色を組合せてリースを作ります。布の質感が柔らかくてふんわりした印象になり、玄関やリビングなど飾る場所を優しく彩ってくれます。

日 **6月24日 (水)**
 時 **13:00~15:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 無し
 料 **¥2,000(材料費込)** 定 **10名**



NEW 簡単 丸織り クラフト SORA

簡単な織物体験をします♪好きな糸でブローチやコースターなどを手作り。お家の糸持参も OK です！

日 **6月29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 **¥1,800(材料費込)**



金運アップ! 名刺・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、名刺サイズのお財布用のお香を作ってお持ち帰りいただきます。

日 **6月30日 (火)**
 時 **10:30~12:00**
 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**



NEW 初夏のゆらぎを整える お茶会 管理栄養士 眠りのアロマ kozue

ピーチカモミールティーを飲みながら自律神経を整える栄養学を学びます。カモミールウォーターのお土産つき♪

日 **6月30日/7月28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**



NEW 12星座で知るあなたの お守りアロマ アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

あなたの太陽星座と結びつきが深い植物から採れたアロマオイルを使って小さなコロナを作ります。

日 **7月1日 (水)**
 時 **13:30~14:30** 場 **4F みんなの広場**
 持 **筆記用具** ※申込時に星座をお知らせください
 料 **¥1,600(材料費込)** 定 **10名**



7月7日 願いを叶える 香り袋作り ひふみお香アカデミー認定校 緑 美 縁

お香の材料は天然素材使用。七夕の日に願いを叶える火の使わない持ち運べるお香袋を手作りします。

日 **7月7日 (火)**
 時 **10:30~12:00**
 持 **手拭きタオル** 場 **4F みんなの広場**
 料 **¥2,000(材料費込)** 定 **10名**



NEW ショルダーラインリラックス アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

その頭痛やだるさ、違和感、解決するかも？肩、首、耳の痛みほぐしとストレッチを施術します♪

日 **7月8日 (水)**
 時 **13:00~15:00 (1回ひとり15分)**
 持 無し 場 **COZY TOWN C**
 料 **¥1,000** 定 **8名**



NEW トルコガラスのコースター作り トルコランプ教室 イズニク 大野 宏美

神秘的でどこか懐かしいトルコガラスのやさしい光。トルコの色鮮やかなガラスパーツを貼り付けて自分だけのコースターを作ります。

日 **7月10日 (金)**
 時 **14:30~15:30** 場 **4F みんなの広場**
 持 **メガネや老眼鏡、ピンセット**
 料 **¥1,700(材料費込)** 定 **8名**



NEW 精麻でタッセル作り クラフト SORA

神聖な精麻と珍しい槐(えんじゅ)を使ってタッセル作り♪槐は長寿や安産、魔除け、出世の木とされています。

日 **7月17日 (金)**
 時 **14:00~16:00** 場 **6F COZYTOWN カフェ**
 持 **必要な方はメガネ** 定 **8名**
 料 **¥2,000(材料費込)**



NEW シノブ 夏の古典園芸 釣り忍作り 株式会社明豊建設 アグリサイエンス部 鈴川 一行

軒下に吊り、暑い夏に涼を感じる古典園芸「シノブ」を手作りしませんか？苔玉士の資格を持つ講師が丁寧に指導します。

日 **7月24日 (金)**
 時 **13:30~15:00** 場 **4F みんなの広場**
 持 無し
 料 **¥1,500(材料費込)** 定 **12名**



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

・材料費など不足分は現金でお支払いください・チケットを忘れた場合は無効となります。
 ・紛失の場合は再発行不可・換金、返金不可。詳しくはお電話またはスタッフにお尋ねください。

電話でも受付可▶▶
 平日 9:00 ~ 17:00
 土日祝 GW 年末年始は休み

0749-30-3355