

令和8年

10月11月

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」または「銀座商店街 旧ノムラ文具店」
●大東町2-28 ●彦根市銀座町2-22

予約&お問合せ
平日 9:00~17:00

※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可能性がございます。
※受講中や道中のケガやトラブル等の責任は一切負いません。自己責任の上で参加ください。

0749-30-3355

24時間OK
問合せ&予約は
コチラ↓



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？

日 10月5日・19日/11月9日・30日 (月) 11:00~12:00

場 11:00~12:00 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



懐メロ♪ダンスエアロ

エアロピクス運動指導者 西本 美香

懐かしのヒットソングに合わせてながら、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 10月5日・19日/11月2日・16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



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 10月5日(月)・23日(金) 場 4F みんなの広場

11月2日・16日(月) 時 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)

料 ¥1,100(材料費込) 定 15名



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

「下手でもいいから音楽を楽しみ体動かす」怪我のしにくい美ボディ作りをご体験ください。

日 10月5日・19日・26日/11月2日・9日・16日・30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



NEW エレクトロ フォーミング 技法で 銅メッキの 葉っぱアクセサリ作り

ひふみお音 アカデミー認定校 講師 美縁

葉っぱが世界に一つのアクセサリに?!植物の葉脈までも活かし銅メッキを施します。

日 10月6日 (火) ※当日の作品お持ち帰りできません。

時 10:30~12:00 後日ご自宅まで発送します。

持 手拭きタオル 場 銀座商店街 旧ノムラ文具店

料 ¥5,000(材料費込) 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 10月16日・30日/11月13日・27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



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 10月13日 (火) / 11月24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



NEW ビーズネックレス作り

にじいる工房

思い描くデザインで自分サイズの大人のビーズアクセサリが作れます。

日 10月14日 (水)

時 12:30~13:30 場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,000(材料費込) 定 10名



ドライフラワーでリース作り

にじいる工房

本物のドライフラワーと造花をミックスしてリース作り♪独特な色合いと雰囲気特徴です。

日 10月14日 (水)

時 13:00~15:00 場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,500(材料費込) 定 10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

セルフマッサージでほぐしながら ゆっくり無理なく身体を動かします。※初心者の方向けです。

日 10月15日/11月5日 (木)

時 10:30~11:30 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



NEW イギリス発祥のお直し (修繕) 技術 装飾ダーニング クラフト SORA

お気に入りの衣類や布製品の穴やほつれを色とりどりの糸で可愛くお直しする技術を学びます。初心者歓迎!

日 10月16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 5名

料 ¥2,500(材料費込)※ダーニングマッシュルーム付



帰ってきた!! Nancy's Dance

健康運動指導士 ZUMBA®IR
全米ヨガアライアンス認定 YOGA

Nancy

楽しく踊りながら体幹の強化や柔軟性を高めるエクササイズ!怪我のしにくい美ボディ作り目指します。

日 10月20日/11月17日 (火)

時 13:30~14:30 ※45分ダンス、15分ストレッチ

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

場 4F ダンススタジオ 料 ¥1,000 定 20名



日常に強くなる YOGA

健康運動指導士 ZUMBA®IR
全米ヨガアライアンス認定 YOGA

Nancy

周りの音を消すのではなく、その音の中でも自分の呼吸や体に、意識を向ける練習をしています。

日 10月20日/11月17日 (火)

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



字幕なしで韓ドラ 見たくない? 初心者 OK! 韓国語 1DAY レッスン

英語と韓国語の先生 Sunny (さーにー)

ハングルから学びます♪一回のレッスンで簡単な挨拶ができる!楽しく会話中心なので初心者にも安心です。

日 10月21日・28日/11月11日・18日 (水)

時 12:00~13:00

持 筆記用具

料 ¥1,000 場 銀座商店街 旧ノムラ文具店 定 10名



NEW 学びなおし 英会話

英語と韓国語の先生 Sunny (さー)ー

中学英語を楽しく学び直し、「英語で話せた!」を増やす、大人のための英会話講座です。

日 10月21日・28日/11月11日・18日 (水)

時 10:30~11:30

持 筆記用具

場 銀座商店街 旧ノムラ文具店

料 ¥1,000

定 10名



はじめてさんも OK 「こぎん刺し」 クラフト SORA

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

日 10月23日 (金) /11月30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 ¥1,800(材料費込み) 定 8名



NEW 羊毛フェルト

opull 高田 優

羊毛をチクチク刺して、ハロウィン飾りを作ります。

日 10月23日 (金)

時 10:00~12:00 場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,000(材料費込) 定 10名



NEW マクラメ編みで スマホストラップ作り

カラフルレモン

手だけを使って編む手法「マクラメ編み」でハンドストラップとショルダーの2種類を手作ります。

日 10月21日 (水)

時 13:00~15:00 場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,500(材料費込) 定 5名



NEW 簡単! エアロストレッチ

フィットネスインストラクター 大森 奈美

筋肉をほぐしながらじんわり温まりストレッチ。リフレッシュしたいときや日頃の運動不足解消にぴったり!

日 10月29日/11月19日 (木)

時 10:30~11:30 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



NEW ビーズブレスレット作り

にじいる工房

好きなビーズやパーツを選んで♪大人の肌に映える、自分だけのビーズブレスレット作り。

日 11月4日 (水)

時 12:30~13:30 場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,000(材料費込) 定 10名



NEW 選べる♪ クリスマスインテリア作り

にじいる工房

自分で作る世界に一つの作品! 選べるクリスマスリース&ファブリックボードで、特別な冬を彩りませんか?

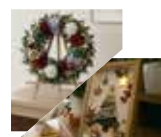
日 11月4日 (水)

時 13:00~15:00 場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,500(材料費込) 定 10名

※クリスマスリースまたはファブリックボードが選べます♪



精麻で お祓いほうき作り

クラフト SORA

精麻のチカラで、空間も心も浄化する神聖なほうきを作ります! 魔除け、厄除けに神棚や玄関のお清めにオススメです。

日 11月9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 5名

料 ¥2,500(材料費込) 定 5名



NEW かぎ針編みで 秋冬スマホショルダー作り

opull 高田 優

かぎ針編みでスマホショルダーを作ります。初心者大歓迎!

日 11月10日 (火)

時 10:00~12:00 場 4F みんなの広場

持 かぎ針6号、ハサミ、段数マーカー、毛糸とじ針/※全て貸出有り

料 ¥2,500(材料費込) 定 10名



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 11月20日 (金)

時 13:00~14:30 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 マクラメ編みで マルチマット作り

カラフルレモン

手だけを使って編む手法「マクラメ編み」で小物やちょこっと置きに便利なマルチマットを作ります。

日 11月25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



‘冬型’ 多肉植物の寄せ植え体験

株式会社明豊建設 アグリスイェンス部 鈴川 一行

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を体験♪シックでおしゃれな寄せ植えを作ります。

日 11月27日 (金)

時 13:00~14:30 場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥1,500(材料費込) 定 12名



NEW 今年頑張った自分へのご褒美 浄化のお香作り

ひふみお香アカデミー 認定校 緑 美 縁

一年の疲れを手放し、新しい年を気持ちよく迎えるためのお香作り。香りと自分自身を整えるひとときを楽しむ時間♪

日 11月30日 (月)

時 13:30~15:00

持 手拭きタオル

場 銀座商店街 旧ノムラ文具店

料 ¥2,000(材料費込) 定 10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。

※10月・11月のワークショップは会場が増えます※

ご参加の講座の開催場所をご確認ください。

「アル・プラザ彦根」または「銀座商店街 旧ノムラ文具店」

●大東町2-28

●彦根市銀座町2-22

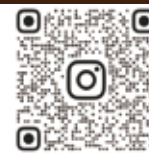
LINE、インスタからは24時間予約OK!!

▼LINE 問合せ&予約▼



@155bcdwz
最新情報配信中!

▼Instagram▼



ラジオ情報配信中!