

冬の短期講座

コープみらいの
組合員ならどなたでも!

11/10月10時

電話・来館 受付開始!

お申し込み・お問い合わせは中面をご覧ください。
■先着順に受付いたします。講座の延期や中止、
内容が変更となる場合があります。

クリスマス
をさらに楽しく

クリスマス クグロフ

クランベリーとナッツを混ぜ込んだブリオッシュ生地にベリーソースとクリームチーズを巻き込み、ふんわりジュシーに仕上げます。ホワイトチョコとトッピングでお化粧する、クリスマスらしい豪華な発酵菓子です。直径16cm×高さ9cm



● 2,090円 ● 中山 千秋
材料代1,700円

春日部 12/15日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
越谷 12/25日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
浦和 12/18日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
富士見 12/12日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
川越 12/ 8日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
大宮 12/23日 ①10:00~13:00

クリスマスの レアチーズリースケーキ

フレッシュな苺をたっぷり使った透明ゼリーと苺のレアチーズケーキを、エンゼル型でリース仕上げにします。
16cmエンゼル型



● 2,090円
材料代2,500円
● 植野 朋子

春日部 12/23日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
越谷 12/19日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
浦和 12/14日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
富士見 12/ 9日 ①10:30~13:30
所沢 12/22日 ①10:30~13:30 ②14:30~17:30
川越 12/11日 ①10:30~13:30
深谷 12/25日 ①10:30~13:30
大宮 12/24日 ①10:30~13:30 ②14:30~17:30

親子 親子で作るシュー・de・リング

5歳~中学生

春日部 12/20日 ①10:00~13:00
浦和 12/ 7日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
川越 12/ 6日 ①10:30~13:30
大宮 12/13日 ①10:30~13:30 ②14:30~17:30

クッキー生地をのせたシューをつなげて焼き、かわいいサンタさんとトナカイのリースシューに仕上げます。また中身がチョコクリームとリースシューも作ります。直径13cm

● 2,090円 ● 植野 朋子
材料代1,600円(3個)

大人も楽しむシュー・de・リング

春日部 12/20日 ①14:00~17:00
越谷 12/ 1日 ①10:00~13:00 ②14:00~17:00
富士見 12/18日 ①10:30~13:30
川越 12/ 6日 ①14:30~17:30
深谷 12/ 2日 ①10:30~13:30
大宮 12/ 3日 ①10:30~13:30 ②14:30~17:30



雪だるまシュトーレン

毎年少しずつ改良しながら、おいしさを追求しています。寝かせるほどに味わい深くなる本格派シュトーレン。今年は雪だるまに成形します。
16cm×10cm×4cm



● 2,090円 ● 中山 千秋
材料代1,600円

春日部 12/ 1日 ①10:00~13:30 ②14:00~17:30
越谷 12/ 4日 ①10:00~13:30 ②14:00~17:30
浦和 12/ 5日 ①10:00~13:30 ②14:00~17:30
富士見 11/25日 ①10:00~13:30 ②14:00~17:30
川越 11/27日 ①10:00~13:30 ②14:00~17:30
大宮 12/ 2日 ①10:00~13:30 ②14:00~17:30

ポリパン®! 紅茶香るいちじくと栗のシュトレン

ポリ袋で仕込んでフライパンで焼き上げます。紅茶のリキュールで漬けたドライフルーツとナッツ、いちじくのワイン煮を入れた生地でマロングラッセを巻き込みます。3本作るのでプレゼントにも。
約5cm×5cm×15cm



● 2,090円 材料代1,900円
● 安藤 陽子

川越 12/ 3日 ①10:30~12:30
深谷 12/10日 ①10:30~12:30 ②13:30~15:30
大宮 12/12日 ①10:30~12:30

チョコとマロンのシュトーレン

クリスマスのおよそ1カ月前頃に作るシュトーレン。ココア生地にフルーツ、ピスタチオ、チョコレートとマロンを加えた華やかなシュトーレンです。約9cm×18cm



● 2,090円 材料代2,000円(2本)
● たかの えりこ

富士見 11/29日 ①10:00~12:30
所沢 12/ 1日 ①10:00~12:30
川越 12/ 4日 ①10:00~12:30

マンデルシュトーレンを作ろう

マンデル(ドイツ語でアーモンド)をたっぷり使ったシュトーレンを作ります。20cm×20cm



● 2,090円
材料代1,500円
● 田中 遙子

北本 12/ 4日 ①10:30~12:30

米粉のシュトーレン

ふんわりやさしい米粉のシュトーレンで、クリスマスに華やかに彩りませんか。10cm×16cm



● 2,090円 ● 森田 美香
材料代2,200円

越谷 12/16日 ①10:30~13:00
浦和 12/10日 ①10:00~12:30

気軽にチャレンジパン 耳までおいしいトマトピザ

トマトソースピザにウインナー、マッシュルーム、ブラックオリーブ、トマトなどをのせ、ピザの耳にはチーズを隠し、耳までおいしいトマトピザです。
直径約25cm1台分



● 2,090円 材料代1,700円
● たかの えりこ

富士見 12/ 8日 ①10:00~12:30
所沢 12/11日 ①10:00~12:30
川越 12/18日 ①10:00~12:30

親子 親子パン講座 クリスマス☆ツリーピザ

クリスマスの食卓にツリーの形のピザはいかがですか。バジルソースにトマト、ウインナー、粉チーズを散らして星型のチーズをトッピングします。
約27cm×30cm
4歳~小学生(小4以上1人参加可)



● 2,090円 材料代1,400円
● たかの えりこ

富士見 12/ 6日 ①10:00~12:30
所沢 12/20日 ①10:00~12:30
川越 12/13日 ①10:00~12:30

アート練り切り クリスマス

今年のクリスマスはアートと菓子を作って楽しみましょう。中館はこし館・ラムレーズン館・オレンジピール館・コーヒー館の4種類です。*中館は変更になる場合があります。



● 2,200円 ● あとりえmano
材料代2,000円(4個) さとう みゆき

浦和 12/20日 ①10:00~12:30 ②14:00~16:30
富士見 12/23日 ①10:00~12:30
所沢 12/13日 ①10:00~12:30
川越 12/19日 ①10:00~12:30
深谷 12/16日 ①10:30~13:00
大宮 12/11日 ①10:00~12:30

親子 親子で作る クリスマスクッキーハウス

作って楽しい、食べておいしいクッキーハウス。親子で楽しみましょう。
4歳~小学生



● 2,090円
材料代1,800円
● 柳 昌子

浦和 12/13日 ①10:00~12:30
富士見 12/25日 ①10:00~12:30
大宮 12/20日 ①10:00~12:30 ②13:00~15:30

親子 ミニヘクセンハウスを作ろう

かわいいヘクセンハウス(お菓子の家)を親子でひとつずつ作ります。直径5.5cm×高さ6cm
5歳~小学生(小4以上1人参加可)



● 2,090円 材料代1,500円
● あらい さちみ

深谷 12/20日 ①13:30~15:00

ゆずまんじゅうと クリスマス練り切り

冬至にちなんで、ゆずを使用してゆず饅頭を作ります。またご用意した練り切り館でサンタクロースとトナカイの形づくりを行います。野菜や身近な食材で着色した館は優しい色味で安心して召し上がいただけます。



● 2,200円 材料代2,300円
● s-flower

春日部 12/10日 ①10:30~12:30
越谷 12/22日 ①10:30~12:30

親子 親子で作ろうポンポンマスコット

クリスマス、お正月バージョンで作ります。紐をつけてオーナメントにもできます。



4歳~小学生
(小5以上1人参加可)・
中学生以上1人参加可
● 1,727円
材料代 大550円(1個) 約10cm
小350円(1個) 約5cm
● misaho

春日部 11/22日 ①10:00~12:00
越谷 11/22日 ①14:00~16:00
浦和 12/14日 ①10:30~12:30 ②14:00~16:00
川越 11/29日 ①14:30~16:30
深谷 12/ 6日 ①14:30~16:30
大宮 11/29日 ①10:00~12:00
北本 12/ 6日 ①10:00~12:00

ポタニカルリース

クリスマスにぴったりのナチュラルリース。数種類の針葉樹と、天然の木の実をたっぷり贅沢に使ったボリュームのあるリースです。白い綿の実がアクセントになります。
直径約30cm



● 1,727円
材料代2,800円
● 田谷 真美子

春日部 12/ 4日 ①10:30~12:00
越谷 11/28日 ①13:00~14:30
浦和 12/ 5日 ①10:30~12:00
富士見 11/25日 ①10:30~12:00
所沢 12/ 1日 ①10:30~12:00
川越 12/ 2日 ①10:30~12:00
大宮 12/ 3日 ①10:30~12:00
北本 12/ 9日 ①10:30~12:00

オルネ ポインセチアで クリスマス飾り

ポインセチアのオルネを作り造花などを合わせて壁飾りに仕上げます。約38cm×15cm



● 1,727円
材料代2,300円
● 川嶋 文恵

春日部 12/11日 ①10:30~12:30
浦和 12/ 6日 ①13:30~15:30
富士見 11/29日 ①13:30~15:30
所沢 12/ 4日 ①13:30~15:30
川越 12/ 9日 ①10:30~12:30
深谷 11/28日 ①10:30~12:30
大宮 11/26日 ①13:30~15:30
北本 12/ 2日 ①10:30~12:30

クリスマスリース ゴールドプレート

質感の良いブリザーブドフラワーの真赤なバラとグリーンリーフ類、木の実等をプレートに貼り付けて作ります。
直径30cm



● 1,727円
材料代2,900円
● 長瀬 佳子

富士見 11/26日 ①10:30~12:30
川越 11/27日 ①13:30~15:30

プリザーブドフラワー クリスマス

A4サイズのフレームにヒムロスギをツリー型に貼り、その上に木の実やオーナメント、イルミナLEDライトを飾ります。花材はすべてプリザーブドフラワーです。29.5cm×21cm



● 1,727円 材料代2,500円
● 木村 敏美

深谷 12/ 1月 10:30~12:00
北本 12/11 10:30~12:00

アイシングクッキー クリスマス

クッキーにかわいらしくアイシングしてクリスマスを楽しみましょう。アイシングの描き方やなじみ模様が学べます。素焼きのクッキー1枚お土産付き。小学生~大人(小3以下保護者同伴)



● 2,090円 材料代2,000円
● sweetsworld
● ハピハピ

春日部 12/12 10:00~12:00
越谷 12/13 10:00~12:00
富士見 12/20 10:30~12:30
所沢 12/25 10:00~12:00
川越 12/ 6 10:00~12:00
大宮 11/29 10:00~12:00
北本 12/17 10:30~12:30

クリスマスアレンジメント

定番とは違うおしゃれな形のリースです。プリザーブドフラワーを開花させて使います。26cm×26cm



● 1,727円 材料代1,600円
● 辻 善子

浦和 11/28 10:00~12:00

プリザーブドフラワーと 木の実のクリスマスケーキ

チョコレート色のオアシスをスポンジに見立て、リボンやプリザーブドフラワー、木の実などで飾り付けします。約11cm×11cm×13cm ケーキBOX付き



● 2,200円 材料代2,300円
● アトリエ・プチフルール
● 木村 典子

川越 11/28 10:30~12:30

クリスマス アイシングクッキー

クリスマスデザインのアイシングクッキーを楽しく作りませんか。初めての方も大歓迎です。小学生~大人(小3以下保護者同伴)



● 2,090円 材料代2,000円
● Sincere
● 谷田 久仁子

浦和 12/13 13:30~15:30

コラージュ刺しゅう 「白い教会」

もうすぐクリスマス。白い教会にリースとツリーを刺しゅうしましょう。



● 2,200円 材料代1,000円
● 永沢 美智子

春日部 12/15 10:00~13:00

タイルクラフト「鍋しき」

正方形の土台の中にお好みのタイルを並べて、オリジナルの鍋しきを作ります。17.5cm×17.5cm×2.5cm



● 1,727円 材料代1,760円
● 高田 直美

深谷 12/ 5 10:00~12:00

プリザーブドフラワーお正月

扇型のウッドプレートを使用、七宝の透かし部分に金色の和紙を貼り、バラ(フレンチマリアンヌ)・松・稲穂などを飾り和モダンに仕上げます。花材はすべてプリザーブドフラワーです。30cm×24cm



● 1,727円 材料代2,500円
● 木村 敏美

深谷 12/ 1月 13:00~14:30
北本 12/11 13:00~14:30

お正月の フラワーアレンジメント

生花を飾って運氣アップ。新年を手作りのアレンジメントで彩りましょう。約40cm×40cm



● 1,727円 材料代2,000円
● 辻 善子

浦和 12/27 10:00~12:00
所沢 12/25 15:00~17:00

オルネ 椿でお正月飾り

椿のオルネを作り、造花などを合わせて壁飾りに仕上げます。約33cm×15cm



● 1,727円 材料代2,300円
● 川嶋 文恵

春日部 12/11 13:30~15:30
浦和 12/19 13:30~15:30
富士見 12/13 13:30~15:30
所沢 12/22 13:30~15:30
川越 12/ 9 13:30~15:30
深谷 12/18 13:30~15:30
大宮 12/24 13:30~15:30
北本 12/16 13:30~15:30

干支のあみぐるみ 午(うま)

チャームポイントは尻尾とたてがみ。自分だけのオリジナル干支ぐるみに仕上げましょう。こま編みができる方対象。体長約8cm



● 2,090円 材料代600円
● tagu.

春日部 12/ 9 10:30~13:00
所沢 12/ 8 10:00~12:30
川越 12/10 10:00~12:30

ガラスアート DE 「亀」

スタンドグラスの雰囲気を味わえるガラスアートで、生命力を感じる「亀」を作ります。18cm×13.5cm



● 1,727円 材料代2,000円
● 伊藤 恵子

越谷 12/ 8 10:30~12:30
川越 12/12 13:30~15:30
深谷 12/19 13:30~15:30
大宮 12/ 3 10:00~12:00
北本 12/18 13:30~15:30

うちの子の リバーシブルベスト

ワンちゃんのサイズに合わせて作ります。サイズはXS・S・Mの3種類から選べます。



● 1,727円 材料代3,000円
● 坂本 成子

春日部 12/ 8 10:00~12:30
浦和 12/20 10:00~12:30
川越 12/24 13:00~15:30
深谷 12/ 9 10:00~12:30
大宮 12/17 10:00~12:30
北本 12/12 10:30~13:00

年越し蕎麦を打ってみよう

そばを打つ楽しさ、そばを食べる嬉しさ、そばをふるまうドキドキ。年越しそばを自分で打ってみませんか。



● 2,090円 材料代1,500円(500g)
● 蕎麦の会 藤 横忠

春日部 12/25 ①10:00~13:00
②14:00~17:00
越谷 12/18 13:00~16:00
大宮 12/15 13:00~16:00

年越しそばに挑戦

今年の年末は手作りの年越しそばで。試食はありませぬ。



● 2,090円 材料代1,500円
● 菊地 佳恵子

浦和 12/16 10:00~13:00

亀は万年水引リース

幸せが末永く続きますようにと願いを込めて亀を結びましょう。リースと亀の色はキットからお好きなものを選びます。



● 2,100円 材料代1,800円
● 山本 愛

大宮 12/ 1月 10:30~12:30

木版画 干支 午(全2回)

躍動感のある干支の木版画です。彫刻刀で彫る楽しさと、色を重ねてパレンで摺る楽しさがあります。作品が完成したときの感動を味わいましょう。縦14.8cm×横10cm(官製はがきサイズ)



● 6,424円 材料代1,000円
● 島田 但

川越 12/1・12/15 13:30~16:00

ポーセラーツ干支のプレート

絵柄は馬と背景を数種類の中からそれぞれ選べます。作品は焼成して、約2週間後のお渡しとなります。11cm×11cm 4歳~大人(小4以下保護者同伴)



● 1,727円 材料代3,000円(1枚)
● 岩崎 三貴子

川越 1/17 10:00~11:30

光をまとうビーズワーク・ チョーカー&ブレスレット

ちょうちょの形をしたキラキラビーズを使い、光を受けるたびに繊細にきらめくアクセサリ。ビーズワーク初心者の方も歓迎。

ブレスレット円周約19.2cm

チョーカー(ネックレス)円周約40cm

● 1,980円 材料代
ブレスレットのみ1,400円
チョーカーのみ1,700円
セット2,640円

● こみね ゆり

春日部 1/17 10:30~12:30
所沢 12/ 3 10:00~12:00
川越 12/ 5 10:30~12:30

かぎ針で編む ふわふわなファー帽子

思わず触りたくなるふわふわのファーヤーンを使ってざっくりと編む帽子です。いろいろなカラーをご用意しています。



● 1,980円 材料代1,200円~
● こみね ゆり

春日部 1/17 13:30~15:30
所沢 1/22 10:00~12:00
川越 12/5 13:30~15:30

かぎ針編み きんちゃくポーチ

柔らかい質感の極太コットン糸で編みます。ターコイズブルー×イエロー、ポピーピンク×ページュの2種類からお選びください。かぎ針編みの基本的な編み方ができる方が対象。縦約18cm×横約16cm



● 2,090円 材料代1,000円(1個)
● tagu.

春日部 3/10 10:30~13:00
浦和 2/17 10:00~12:30
所沢 2/ 9 10:00~12:30
川越 2/24 10:00~12:30

オルネで作る 2WAYすずらのアクセサリ

ワイヤーリボンビーズですずらんを作ります。ポーチにも使えます。縦7cm×横3cm



● 1,727円 材料代2,300円
● 川嶋 文恵

春日部 2/12 10:30~12:30
深谷 1/15 13:30~15:30
大宮 1/28 13:30~15:30
北本 1/20 13:30~15:30

「中医薬膳学」から学ぶ 健康管理

薬膳茶を飲みながら体や心を健康に保つ四季折々の食生活や運動などについて分かりやすくお教えします。ご自身の体質を知り、身近に取り入れることのできる食材を学びましょう。



● 2,090円 ● 白数 静宜

浦和 3/ 4 10:00~11:15
川越 2/18 10:30~11:45
深谷 2/25 10:30~11:45
北本 3/11 10:30~11:45

九星気学今年の運勢は?

2026年の運勢をチェック!運氣アップする色や食べ物、アイテムをご紹介します。



● 2,200円 春日部 1/23 10:00~11:30
● 熊木 ともこ 越谷 1/30 10:30~12:00

ボールペンで美文字レッスン 「お名前講座」

名前だけに集中して、美文字のコツを身につけます。● 1,727円 材料代100円
● 北村 錦秋



● 所沢 2/27 13:00~15:00

パーチメントクラフトで作る 「ベビーシューズ」

浮彫り、穴開けなどの加工をしてレースのような美しい模様を作り出します。お祝いプレゼントにいかがですか。



● 1,727円 材料代500円
● 新井 絵麻里

春日部 2/16 10:00~12:00

親子親子ベイトレヨガ

産後の身体を整えながらお子さんの脳や体の発達もサポートできちゃうベイトレヨガ。ヨガ初心者の方も歓迎。2か月~3歳11か月



● 1,980円
● いしかわ ゆりみ 浦和 12/ 4 10:30~11:30

コラージュ刺しゅう チクチクダーニングのブローチ

コラージュ・ダーニング刺しゅうで、オリジナルブローチを作ってみませんか。

● 2,200円 材料代1,000円

● 永沢 美智子
春日部 2/16 10:00~13:00



ハワイアンキルト(全2回)

基本が学べます。モンステラの色は茶または緑から選べます。14cm×24cm



● 3,454円 材料代3,500円
● 古積 里江子

浦和 12/20・1/17 10:30~12:30
北本 12/13・1/10 10:30~12:30

カラーコーディネート バリエーション

● 2,530円
● フロリッジグリーン
● 専属カラーリスト

春日部 1/31 13:30~15:30
越谷 1/24 13:00~15:00
富士見 1/30 13:30~15:30
所沢 1/28 13:00~15:00
深谷 1/21 13:30~15:30

気軽にチャレンジパン オレンジショコラリング

ココア生地にくるみ、チョコレート、オレンジピールを巻き込んでおしゃれなリング型に成形します。バレンタインのプレゼントにもピッタリです。
約11cm



- 2,090円 材料代1,600円(5個)
- たかの えりこ
- 富士見 1/26㊄ 10:00~12:30
- 所沢 1/ 8㊄ 10:00~12:30
- 川越 1/15㊄ 10:00~12:30

ポリパン®!ルーージュショコラ

ポリ袋で仕込んでフライパンで発酵、焼き上げます。煮切った赤ワインを入れた生地で、4種のベリーとチョコチップを巻き、クープを入れて焼き上げます。ホシノ天然酵母使用。
約22cm×9cm×8cm



- 2,090円 材料代1,700円(持ち帰り用生地付き)
- 安藤 陽子
- 川越 2/ 9㊄ 10:30~12:30
- 深谷 2/ 6㊄ ①10:30~12:30 ②13:30~15:30
- 大宮 2/12㊄ 10:30~12:30

親子親子パン講座 バレンタインのくまさんパン

ココア生地でくまさんのパンを作ります。白い部分はビスケット生地をはりつけ、目はチョコチップ、鼻はアーモンドをつけて焼き上げます。
約10cm
4歳~小学生(小4以上1人参加可)



- 2,090円 材料代1,500円(4個)
- たかの えりこ
- 富士見 1/31㊄ 10:00~12:30
- 所沢 2/14㊄ 10:00~12:30
- 川越 2/ 7㊄ 10:00~12:30

親子 バレンタインクッキーを作ろう

バレンタインにちなんだアイシングクッキーを親子別々に作成します。
5歳~小学生(小4以上1人参加可)



- 2,090円 材料代1,500円
- あらい さちみ
- 深谷 2/ 7㊄ 13:30~15:00

気軽にチャレンジパン 食パン~プレーン&バタートップレーズン~

ミルクでほんのり甘いプレーン生地とプレーン生地をベースにレーズンとオレンジピールを混ぜ込み、トップにバターとザラメで仕上げる2種を作ります。パウンド型に入れて焼き上げるミニ食パンです。



- 2,090円 材料代1,500円(パウンド型2台分)
- たかの えりこ
- 富士見 2/ 9㊄ 10:00~12:30
- 所沢 2/12㊄ 10:00~12:30
- 川越 2/19㊄ 10:00~12:30

気軽にチャレンジパン 小松菜とチェダーのチャバタ

液種法で作るハード系のパン。小松菜とチェダーチーズを加えて、焼き上げます。
約18cm



- 2,090円 材料代1,500円(3本)
- たかの えりこ
- 富士見 3/ 9㊄ 10:00~12:30
- 所沢 3/12㊄ 10:00~12:30
- 川越 3/19㊄ 10:00~12:30

やさしい薬膳~春の養生~

レシピ:ひじき入り五目ちらし寿司・蛤のお吸い物・鯛の道明寺蒸し・よもぎプリン・春の薬膳茶
※レシピは一部変更になる場合があります。



- 2,090円 材料代2,500円
- 高野 千章
- 春日部 2/12㊄ 10:30~13:00
- 浦和 2/24㊄ 10:00~12:30
- 富士見 2/27㊄ 10:30~13:00
- 川越 2/ 6㊄ 10:30~13:00
- 大宮 2/18㊄ 10:00~12:30

本格中華・ワンタン

薄めの皮で餡を包み具材のうま味をいかしたワンタンスープを作ります。副菜として季節の野菜を使った中華風漬物も作ります。



- 2,090円 材料代1,600円
- 謝 琦敏
- 深谷 2/ 9㊄ 10:30~12:30
- 北本 2/10㊄ 10:30~12:30

季節の練り切り「バレンタイン」

バレンタインにふさわしいデザインで、ふんわりかわいいうち2種類のお菓子を作ります。中餡はこしあん、ココア餡です。



- 2,200円 材料代1,200円(4個)
- 箱・テキスト付
- 近藤 恵子

所沢 2/13㊄ 13:00~15:00

親子 バレンタインのアイシングクッキー

今年のバレンタインに、手作りのアイシングクッキーはいかがでしょう?アイシング初心者大歓迎。
5歳~中学生



- 2,090円 材料代1,800円
- pas à pas 片瀬 由美子

越谷 2/14㊄ 10:30~12:00

天然酵母で作る丸パン

ホシノ天然酵母を使って時間をかけてゆっくり発酵させることでパンのうま味が最大限に引き出されます。当日は発酵の終わった生地を成形、焼成します。



- 2,500円 材料代2,500円(持ち帰り用生地付き)
- 佐藤 郁子

春日部 1/14㊄ 10:30~13:30

発酵食で腸活!味噌玉づくり

冷凍・冷蔵保存可能な味噌玉は忙しい時などに重宝します。お好みの具材を入れて味噌玉を作りましょう。



- 2,090円 材料代1,500円(持ち帰り専用箱付き)
- 飯塚 ゆかり

越谷 1/29㊄ 10:30~12:30

心と体を整えるワンプレート料理

ワンプレートで盛り付け簡単。良質な食事と心と体を整えましょう。
レシピ:雑穀ごはん・ひじきと大葉つくね・豆腐の塩麴漬け・青菜の和え物・蒸し野菜サラダ(特製だれ)※食材調達状況で献立変更の可能性あり



- 2,090円 材料代2,000円
- 飯塚 ゆかり

越谷 2/25㊄ 10:30~12:30

小川智代の口福ごはん ~洋食ごはん~

レシピ:ルー不要!ハッシュドビーフ・旬野菜のベーグド・じゃがいもドレッシングでいただくグリーンサラダ・簡単オープンアップルパイ



- 2,090円 材料代2,300円
- 小川 智代

春日部 3/27㊄ 10:30~13:30
浦和 3/24㊄ 10:30~13:30

ほろっと、さくっと米粉で楽しむ冬のおやつ

軽やかな食感が楽しい、チョコチップとアーモンドクッキー(18個)、スノーボール(30個)を作ります。



- 2,090円 材料代2,000円
- 高野 千章

浦和 2/24㊄ 13:30~16:00
川越 2/10㊄ 10:30~13:00
大宮 2/18㊄ 14:00~16:30

米粉で簡単!スイーツ&料理

レシピ:グラタン(米粉で簡単に作るホワイトソース)・ガトーショコラ(15cm型1台分・ハートのケース)・キャラットラベ



- 2,090円 材料代1,200円
- 食生活カウンセラーの会 栄養士 新井 久美子

所沢 1/30㊄ 10:00~13:00

本格的な台湾茶の淹れ方

台湾高山茶の香りと味と一緒に愉しみませんか。



- 1,430円 材料代2,000円
- 白数 静宜

浦和 3/ 4㊄ 14:00~15:15
川越 2/18㊄ 13:30~14:45
深谷 2/25㊄ 13:30~14:45
北本 3/11㊄ 13:30~14:45

本格キムチを漬けよう

本格キムチとポッサム、お祝い麺を作ります。



- 2,222円 材料代2,000円
- 盧 銀淑

春日部 12/17㊄ 10:00~13:00

中国茶を楽しもう! プーアール茶

独特の発酵と熟成によって生まれる深い味わいと香りが特徴です。



- 1,727円 材料代1,200円
- 楊 静

春日部 1/15㊄ 10:30~12:30

リンパを流して足の冷え予防

リンパを流して血流を促進し、足の冷えを解消します。

- 1,727円 材料代500円
- 玉川 直美

春日部 3/ 4㊄ 10:30~11:45
深谷 2/26㊄ 10:00~11:15
大宮 3/12㊄ 10:30~11:45
北本 2/12㊄ 10:15~11:30

手打ちそば教室 ※1回毎受講可

おひとりずつそば打ちを行います。講師が打ったそばとの食べ比べもします。

- 2,090円 材料代1,500円
- 菊地 佳恵子

浦和 12/6・1/24・2/7・3/7㊄ 10:00~13:00

自分でできる足もみ健康法(官定法)

グリグリ棒を使って揉む基礎を学びます。足裏や膝上10cmくらいまでをもみほぐし血行を促し免疫力アップを目指します。ご自分でできる健康法です。

- 1,727円 材料代グリグリ棒希望者660円
- 大谷 恵子

北本 1/27㊄ 10:00~11:45

1月から始まる講座

新 楽しい俳句

四季に恵まれた自然の素晴らしさ、また人生の喜怒哀楽をたった十七音で表現できるのが、俳句の大きな魅力です。俳句の入門講座として、基本的な約束事に方法論を加えながら五七五のリズムを体で覚え、楽しく自分らしい句を作っていきます。

- 川越...第1・3金曜日/5回 ● 11,550円 13:00~15:00

● 鈴木 多江子
俳人協会幹事・
俳誌「雲取(くもとり)」編集長・
「貂(てん)」同人

体験 1/16㊄ 2,310円

定期講座 受講生募集中!

人気の女性マージャンや手工芸、料理、健康講座など多彩な定期講座をご用意しています。体験(有料)や見学できる講座もあります(要予約)。体験・見学は1講座につき1回限りとさせていただきます。



講座のお申し込み方法

お申し込み
●電話
●各会場窓口

受講料等払い込み

※受講料はお申し込みから1週間以内に窓口または銀行振り込みでお支払いください。
●各会場窓口(現金のみ) ●埼玉りそな銀行に振り込み
※振り込み先の詳細は、お電話での受付後郵送にてお知らせします。
※振り込み手数料はご負担ください。なお、いかなる場合も振り込み手数料はご返金できません。
※キャンセル・退会などは「受講のきまり」に基づいた対応となります。

受講

- コープみらいの組合員が対象です。組合員ではない方はコープみらいに加入をお願いします。
- 定員を大幅に下回る場合や講師の都合などにより、講座の開講を延期または中止する場合があります。それ以外はお支払いいただいた受講料・教材費などは原則として払い戻しいたしません。
- コーププラザ深谷、コープ北本店以外は駐車場のご用意はありません。
※お申し込み時にいただいた個人情報は、当カルチャーのご連絡やご案内の目的以外には使用いたしません。

お申し込み・お問い合わせ

〈お問い合わせ時間〉
10:00~16:00(日・祝休)
コーププラザ浦和のみ 10:00~21:00
(日・祝は10:00~18:00)



- 春日部 コーププラザ春日部 TEL.048-753-4333
〒344-0067 春日部市中央1-4-1
- 越谷 コーププラザ越谷 TEL.048-989-2301
〒343-0845 越谷市南越谷5-4-37
- 浦和 コーププラザ浦和 TEL.048-823-3933
〒336-0018 さいたま市南区南本町2-10-10

- 富士見 コーププラザ富士見 TEL.049-255-3198
〒354-0015 富士見市東みずほ台1-2-9
- 所沢 コーププラザ所沢 TEL.04-2992-2595
〒359-0032 所沢市若松町826-7
- 川越 コーププラザ川越 TEL.049-226-1393
〒350-0045 川越市南通町4-4
- 深谷 コーププラザ深谷 TEL.048-572-8886
〒366-0052 深谷市上柴町西1-23-4
- 大宮 コーププラザ大宮 TEL.048-668-3065
〒331-0823 さいたま市北区日連町3-493-1
- 北本 コープ北本店会場(3階) TEL.048-592-4034
〒364-0005 北本市本宿5-89-1

冬の短期講座

お申し込み・お問い合わせは
中面をご覧ください。

スイーツおせち

ガトーショコラ(10cm)、ミニデコケーキ7個、アーモンドフィナンシェ9個、梅型クッキー10枚を作ります。お好みのお重に詰めて新年をお祝いしましょう。



●2,090円 ●植野 朋子
材料代1,800円

春日部 1/27⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
越谷 1/16⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
浦和 1/10⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
富士見 1/13⑩ 10:30~13:30
所沢 1/26⑩ 10:30~13:30 ⑫14:30~17:30
川越 1/ 8⑩ 10:30~13:30
深谷 1/21⑩ 10:30~13:30
大宮 1/28⑩ 10:30~13:30 ⑫14:30~17:30

小川智代の口福ごはん ～おせち料理と大皿料理～

レシピ:魚卵寿司・紅茶豚・伊達巻・栗さんどん・くるみ田作り・なます・黒豆風豆・干し柿クリームチーズ



●2,090円
材料代3,000円
●小川 智代

春日部 12/26⑩ 10:30~13:30
浦和 12/23⑩ 10:30~13:30

お多福南天のリース

水を含ませたオアシスリースを使って迎春のリースを作ります。縁起のいい本物のお多福南天と南天の実、松を使います。オアシスに挿すのでフレッシュな状態が長持ちします。直径約25cm



●1,727円 ●田谷 真美子
材料代3,000円

春日部 12/25⑩ 10:30~12:00
越谷 12/26⑩ 13:00~14:30
浦和 12/23⑩ 10:30~12:00
富士見 12/17⑩ 13:00~14:30
所沢 12/18⑩ 10:30~12:00
川越 12/19⑩ 10:30~12:00
大宮 12/15⑩ 13:00~14:30
北本 12/ 9⑩ 13:00~14:30

作品例

子ども 書初め講座 課題に合わせてお教えします。

講座名	会場	日程	時間	受講料	講師
書初め ①3・4年 ②小学5年~中学生	越谷	12/27⑤	⑩10:00~12:00 ⑫13:00~15:00	1,727円	渡部 葵水
書初め 小学生~中学生	浦和	12/26⑤	⑩10:00~12:00 ⑫13:00~15:00	1,727円	芳蘭
書初め 小学生~中学生	浦和	12/27⑤	⑩10:00~12:00 ⑫13:00~15:00	1,727円	
書初め 小学生~中学生	富士見	12/25⑤	10:00~12:00	1,727円	石塚 泉水
書初め 小学生~中学生	富士見	12/26⑤	10:00~12:00	1,727円 材料代330円	
書初め 小学生~中学生	所沢	12/26⑤	10:00~12:00	1,727円	徳留 遼照
書初め 小学生~中学生	川越	12/26⑤	⑩10:00~12:00 ⑫13:00~15:00	1,727円	春日 まさ子
書初め 小学生~中学生	深谷	12/26⑤	10:00~12:00	1,727円	江森 椒葉
書初め 小学生~中学生	大宮	12/27⑤	10:00~12:00	1,727円	折原 玲絵
書初め 小学生~中学生	北本	12/27⑤	10:30~12:30	1,727円	本庄 和子

和菓子 松竹梅

「松竹梅」は、幸福・長寿・繁栄という祝福の気持ちを総合的に表現するめでたい縁起物です。練り切り和菓子「松竹梅」を作り、素敵なお新年を迎えませんか。化粧箱・紙袋付きです。



●2,200円 ●朱 蜀娟
材料代880円(4個)

春日部 12/22⑩ 10:30~12:30
越谷 12/23⑩ 13:30~15:30
浦和 12/24⑩ 13:30~15:30

花干支シリーズ ステンドグラスの「花うま」

午年は新たな挑戦に適していると言われてます。2026年は興味のある事に挑戦してみませんか。初心者大歓迎。ガラスはカット済 約14cm×16cm



●2,200円 ●鈴木 香緒里
材料代2,300円(1個)
春日部 12/19⑩ 10:30~13:00 ⑫14:00~16:30
浦和 12/22⑩ 10:00~12:30 ⑫13:30~16:00
富士見 1/24⑩ 10:00~12:30 ⑫13:30~16:00
所沢 12/27⑩ 10:00~12:30 ⑫14:00~16:30
川越 1/15⑩ 10:00~12:30 ⑫14:00~16:30
大宮 1/14⑩ 10:30~13:00 ⑫14:00~16:30

お年賀パン

梅、黒豆、ひょうたん、うさぎの4種類のかわいらしいお年賀パンです。ほうじ茶館、紫芋館、黒豆の3種類のお味が楽しめます。直径7cm



●2,090円
材料代1,300円(8個)
●中山 千秋

春日部 1/10⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
越谷 1/22⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
浦和 1/13⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
富士見 1/ 9⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
川越 1/19⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
大宮 1/27⑩ 10:00~13:00

チョコクロワッサン&パン・オ・ショコラ

クロワッサンの折り込みに挑戦しましょう!難易度が高いクロワッサンも、工程を覚えてしまえば意外と簡単です。憧れのクロワッサンと一緒に作りましょう!



●2,090円
材料代1,400円(6個)
●中山 千秋

春日部 2/ 6⑩ 10:00~13:30 ⑫14:00~17:30
越谷 2/ 5⑩ 10:00~13:30 ⑫14:00~17:30
浦和 2/11⑩ 10:00~13:30 ⑫14:00~17:30
富士見 2/13⑩ 10:00~13:30 ⑫14:00~17:30
川越 2/ 2⑩ 10:00~13:30 ⑫14:00~17:30
大宮 2/10⑩ 10:00~13:30

オペラ

アーモンドビスキュイにコーヒースロップをたっぷり染み込ませます。コーヒーフレークのバタークリームを重ねてつやつやチョコをかけましょう。仕込みやすいトコ型で作ります。6cm×16cm×高さ6cm



●2,090円 ●植野 朋子
材料代2,000円

春日部 2/24⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
越谷 2/20⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
浦和 2/14⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
富士見 2/10⑩ 10:30~13:30
所沢 2/ 9⑩ 10:30~13:30 ⑫14:30~17:30
川越 2/12⑩ 10:30~13:30
深谷 2/18⑩ 10:30~13:30
大宮 2/25⑩ 10:30~13:30 ⑫14:30~17:30

肉まん

食べ応えのある肉餡をほんのり甘いしっとり生地で包みます。ボリューム満点、大満足の肉まんです。直径約11cm



●2,090円
材料代1,700円(5個)
●中山 千秋

春日部 2/28⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
越谷 2/26⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
浦和 2/20⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
富士見 1/29⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
川越 2/25⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
大宮 2/24⑩ 10:00~13:00

台湾ドーナツ

最近話題の台湾ドーナツ。外パリ、中フワの食感がクセになります。表面にまぶすドーナツシュガーがどこか懐かしい台湾のソウルフードです。直径13cm



●2,090円
材料代1,300円(6個)
●中山 千秋

春日部 3/19⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
越谷 3/26⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
浦和 3/ 2⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
富士見 3/ 6⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
川越 3/16⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
大宮 3/ 3⑩ 10:00~13:00

保存版 苺のショートケーキ

基本のスポンジ生地を焼き、シンプルなおいしいショートケーキを作ります。クリーム、ナッペ、絞り方など丁寧にお教えします。直径15cm



●2,090円 ●植野 朋子
材料代2,000円

春日部 3/24⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
越谷 3/ 6⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
浦和 3/14⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00
富士見 3/16⑩ 10:30~13:30
所沢 3/23⑩ 10:30~13:30 ⑫14:30~17:30
川越 3/ 5⑩ 10:30~13:30
深谷 3/18⑩ 10:30~13:30
大宮 3/25⑩ 10:30~13:30 ⑫14:30~17:30

親子 親子で練り切りひな祭り

5歳~小学生
中学生以上1人参加可

浦和 2/22⑩ 10:00~12:30 ⑫14:00~16:30
富士見 2/14⑩ 10:00~12:30
所沢 2/ 7⑩ 10:00~12:30
川越 2/28⑩ 10:00~12:30
大宮 2/21⑩ 10:00~12:30

アートな練り切りを簡単な道具を使用して作ります。かわいいおひなさまを作しましょう。中餡はこし餡・白餡・アップルピール餡・ミルク餡の4種類です。※中餡は変更になる場合があります。



●2,200円 材料代1,800円(4個)
●あとろえmano さとう みゆき

大人も楽しむ 練り切り ひな祭り

深谷 2/25⑩ 10:30~13:00

久月木目込み人形「末広雑」

初心者の方もお気軽にお作りいただけます。屏風、黒台、燭台、桜橋、ラシヤは別売りです。人形の高さ16cm



●7,898円 ●久月人形学院
(材料代込み)

春日部 1/27⑩ 10:00~17:00 途中休憩あり
浦和 1/30⑩ 10:00~17:00 途中休憩あり

親子 米粉のお絵描きフォカッチャ

小麦・乳・卵不使用(調理器具は洗浄した後の器具を使っていますが、特定の食材専用の器具はありません)のふんわり米粉パンを楽しく作りましょう。小学生
直径約9cm



●2,090円
材料代2,000円(4個)
●森田 美香

春日部 2/14⑩ 10:00~12:30
越谷 2/ 7⑩ 10:30~13:00
浦和 3/ 1⑩ 10:00~12:30

イメージ