

短期講座

栗の渋皮煮

手作りすると大変なイメージのある栗の渋皮煮。作りやすいレシピで皮むきからやってみましょう。渋皮栗を使ったスイーツの試食もあります。

Lサイズの栗12個前後

● 2,200円 材料代1,600円 ● 植野 朋子

春日部 10/ 2 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
浦和 10/ 1 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00



パン・ピアンコ

牛乳とオリーブオイルで捏ねた生地に、プチトマト、バジルソース、モッツアレラを巻き込んだイタリアの白いパンです。しっとりモチモチとした食感で、ワインのお供にはもちろん、シチューと一緒にディナーとしてもお楽しみいただけます。

25cm×20cm

● 2,200円 材料代1,500円 ● 中山 千秋

春日部 10/ 3 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
越谷 10/ 8 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
浦和 10/21 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
富士見 10/15 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
川越 10/26 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
大宮 10/23 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00



モンブランタルトショコラ

土台はショコラのタルト&アーモンドクリーム。中身はマロングラッセ入りのふわふわ生クリーム。マロンペーストから本格的なモンブランを作ります。講師手作りの栗の渋皮煮を飾りましょう。

直径14cm

● 2,200円 材料代1,800円 ● 植野 朋子

春日部 10/ 7 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
浦和 10/ 6 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00



紅茶とマロンの贅沢酵母スコーン

アールグレイのアロマ漂う酵母スコーンにマロングラッセとバターを折り込みます。酵母を使うことで外はサククリ、中はしっとりとした食感を楽しめます。

4.5cm×4.5cm×3cm

● 2,200円 材料代1,500円 (6個+2個端切) ● 中山 千秋

春日部 11/ 2 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
越谷 11/ 6 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
浦和 11/ 5 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
富士見 11/13 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
川越 11/10 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
大宮 11/ 9 ㊟ ①10:00～13:00



かぼちゃのプリンタルト

全粒粉を使った香ばしいタルトにかぼちゃのプリン生地とかぼちゃの薄切りをのせて焼き込みます。生クリーム、キャラメルクリームと一緒にいただきます。

直径14cm

● 2,200円 材料代1,600円 ● 植野 朋子

春日部 10/27 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
越谷 10/16 ㊟ ①10:00～13:00
浦和 10/10 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
富士見 10/ 8 ㊟ ①10:30～13:30
所沢 10/26 ㊟ ①10:30～13:30②14:30～17:30
川越 10/22 ㊟ ①10:30～13:30
大宮 10/28 ㊟ ①10:30～13:30



メドヴィーク

東欧の伝統菓子。はちみつを使った生地とチーズクリームを交互に重ねてクラムでおおいます。数日置いてしっとりとした食感も味わってみてください。

7cm×16cm×8cm

● 2,200円 材料代1,600円 ● 植野 朋子

春日部 11/24 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
越谷 11/20 ㊟ ①10:00～13:00
浦和 11/14 ㊟ ①10:00～13:00②14:00～17:00
富士見 11/19 ㊟ ①10:30～13:30
所沢 11/ 9 ㊟ ①10:30～13:30②14:30～17:30
川越 11/ 5 ㊟ ①10:30～13:30
深谷 11/ 4 ㊟ ①10:30～13:30
大宮 11/25 ㊟ ①10:30～13:30



羊毛で作る可愛い犬猫オーナメント

可愛い犬や猫が木の実を切り抜いたカップから顔と手をだしているポーズに作ります。クリスマスの飾りにしても素敵です。

● 2,200円 材料代3,300円 ● やまだ なおこ

浦和 12/ 6 ㊟ ①10:00～13:30



季節の花を描く「桔梗」

秋の訪れを感じる桔梗を透明水彩ならではのやさしく繊細な色合いで描いてみませんか。透明感や色の重なり、にじみの楽しさを体験してみしましょう。初心者から経験者まで1人ひとりのペースに合わせて丁寧に指導します。

● 2,074円 材料代500円 ● 神田 紀和

春日部 10/15 ㊟ ①13:30～15:30
越谷 10/22 ㊟ ①10:15～12:15



秋からはじまる定期講座

体験できる講座もあります。
(1講座につき1回限り)

女性 脳トレ女性麻雀入門

麻雀が初めての方も初回から楽しめるようわかりやすくお教えします。脳トレや友だち作りにも最適です。

● 大宮 第2・4火曜日/5回 14:00～16:30

● 8,635円

● ニューロン麻雀スクール講師 山本 祥典

体験 10/13 ㊟ 1,727円



定期講座受講生募集中！

コープみらいカルチャーでは手工芸、料理、健康講座など多彩な約500の定期講座をご用意しています。体験(有料)や見学が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回限りとしてさせていただきます。



小川智代の口福ごはん
～おうち中華ごはん～

いつもの材料でおいしい口福ごはんを作りましょう。レシピ:ご馳走坦々スープ・海老だけ春巻き・卵と搾菜の炒め物・胡麻と豆腐のプリン

- 2,200円
材料代2,500円
- 小川 智代

春日部 10/23金 10:30～13:30
浦和 10/27金 10:30～13:30



小川智代の口福ごはん
～おうち洋食ごはん～

ミラノ風カツレツをメインに、スープ、サラダ、デザートまで作りましょう。中東のスパイス「デュカ」も手作りします。レシピ:ミラノ風カツレツ・人参のポタージュ・デュカ・りんごと胡桃のサラダ・いちごのアイスクリーム

- 2,200円
材料代2,500円
- 小川 智代

春日部 11/27金 10:30～13:30
浦和 11/24金 10:30～13:30



秋を感じる
フラワー
アレンジメント

実りの秋の魅力をぎゅっと詰め込んだ秋のフラワーアレンジメントを作りましょう。花器直径18cm

- 2,090円
材料代2,500円
 - 小山 道子
- 北本 10/28金 10:30～12:30



3色クッキーの小さな菓子缶作り

プレーン、抹茶、ベリーの生地をお好みの型で抜いて焼きます。缶いっぱいのクッキーはプレゼントにもぴったりです。缶のサイズ12cm×12cm高さ5cm

- 2,090円
材料代1,500円
 - 田中 遙子
- 北本 10/29金 10:30～12:30



「中医薬膳学」から学ぶ健康管理

秋の薬膳茶のブレンドや養生を薬膳茶を飲みながら学びます。薬膳茶のお持ち帰りもあります。調理実習なし。



- 2,200円
材料代1,000円
 - 白数 静宜
- 浦和 10/14金 10:45～12:00
川越 10/21金 10:45～12:00
深谷 11/ 4金 10:30～11:45
北本 10/28金 10:45～12:00

手打ちそば
新そば

新そばの季節になりました。自分で作ってみませんか。

- 2,750円
材料代800円
(2人前)
- 関根 二三夫

所沢 10/29金 10:30～13:00
川越 10/23金 13:30～16:00



手打ちそば教室

おひとりずつ行います。講師が打ったそばとの食べ比べもします。約4人前をお持ち帰ります。

- 2,090円
材料代1,500円
- 菊地 佳重子

浦和 ①10/12月 10:00～13:00
②11/28金 10:00～13:00



米粉のパウンド型食パン

卵・乳製品・小麦不使用。初心者の方でも簡単に作れる、米粉のパウンド型食パンです。白神こだま酵母で焼き上げます。約7cm×16cm×7cm



- 2,200円
材料代2,000円
 - 高野 千草
- 春日部 10/21金 10:30～13:00
越谷 10/19月 10:30～13:00
富士見 10/17土 10:30～13:00
川越 10/13金 10:30～13:00
大宮 10/14金 13:30～16:00

米粉で簡単!スイーツ&料理

米粉を使い分けてスイーツと料理を作ります。レシピ:フライパンで豆腐入り米粉パン、鶏のから揚げ風、りんごケーキ



- 2,200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 10/30金 10:00～13:00

米粉で作るほっこりチョココルネ

山梨県産コシヒカリ米粉を使います。豆乳で作る手作りチョコクリームは、パンに挟んだり、飾ったり、おやつ時間にもぴったり。白神こだま酵母を使用します。約11cm×5cm



- 2,200円
材料代2,000円(4個)
 - 高野 千草
- 春日部 11/12金 14:00～16:30
越谷 11/24金 14:00～16:30
富士見 11/14土 14:00～16:30
川越 11/18金 14:00～16:30
大宮 11/11金 13:30～16:00

本格的な台湾茶を楽しむ

香り・味・文化をまるごと体験!一杯のお茶から台湾の文化と自然、やさしい時間を感じてみましょう。



- 2,090円
材料代1,200円
 - 楊 静
- 春日部 10/ 8金 10:30～12:30
越谷 10/29金 10:30～12:30

身心を調える楽しい坐禅教室

じっくりと禅の心を学び、ゆったりと坐禅(イス坐禅も可)を体験し、身心ともにしなやかでゆとりある禅の生活術をさぐります。コープブラザ川越で行います。



- 1,727円
 - 山本 元隆
- 川越 11/10金 15:00～16:30

己書「かわいいお地蔵さま」

己書とは自分だけの書という意味です。かわいい文字とほっこりするお地蔵さまを描いてみましょう。初心者でも楽しく描けます。



- 2,420円
材料代1,100円
 - 青木 美恵
- 春日部 11/ 5金 13:00～14:30
越谷 10/19月 13:00～14:30

タイルで彩るジュエリーボックス

ナチュラルな風合いの「天然石」と「ガラススタイル」を組み合わせて木製ボックスの蓋をモザイクアートで彩ります。



- 1,727円
材料代1,650円
 - 高田 直美
- 深谷 10/14金 10:30～12:30

コラージュ刺しゅう 『小さな教会』

布と糸を使って小さな教会を刺しゅうします。教会や花の色を選んで楽しみましょう。



- 2,200円
材料代1,000円
 - 永沢 美智子
- 春日部 10/19月 10:00～12:00
越谷 11/ 9月 10:30～12:30
浦和 10/26月 10:30～12:30

クラフトバンド バスケット
(全3回)

ふたにレースをあしらった丸かごです。茶色、またはピンクベージュから選べます。直径20cm×15cm



- 5,181円
材料代2,500円
 - maybe
- 浦和 10/ 9・11/13・12/11金 15:10～17:10
大宮 10/19・11/ 9・12/14月 13:00～15:00
北本 10/22・11/26・12/17金 10:30～12:30

パーソナルカラー
似合う色の診断

おひとりずつ診断してシーズンカラーを探します。

- 2,530円
材料代300円
 - フォリッジグリーン
専属カラーリスト
- 春日部 10/30金 10:30～12:30
越谷 11/28金 10:00～12:00
浦和 11/ 4金 10:30～12:30
富士見 11/13金 10:30～12:30
所沢 10/28金 10:00～12:00
深谷 10/21金 10:30～12:30
大宮 11/11金 10:30～12:30
北本 10/14金 10:30～12:30

色を遊びおしゃれを遊ぶ
カラーコーディネート

30色のシーズンカラーの中からベストカラーを選びます。ベストカラーはお顔まわりが「パツ」と明るく生き生きする色です。ベストカラーがお分かりの方にはコーディネート法をフォローいたします。

- 2,530円
- フォリッジグリーン
専属カラーリスト



- 2,530円
 - フォリッジグリーン
専属カラーリスト
- 春日部 10/30金 13:30～15:30
越谷 11/28金 13:00～15:00
浦和 11/ 4金 13:30～15:30
富士見 11/13金 13:30～15:30
所沢 10/28金 13:00～15:00
深谷 10/21金 13:30～15:30
大宮 11/11金 13:30～15:30
北本 10/14金 13:30～15:30

からだ整うヨガ

こり固まった身体を呼吸とともに心地よくほぐし整えていきましょう。ヨガが初めての方や、運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。



- 1,727円
 - 星野 美和
- 春日部 10/ 5月 11:15～12:15
富士見 10/17土 11:10～12:10
川越 10/19月 14:30～15:30

吉祥花文字 「未」

来年の干支「未」を描きます。初めての方でも楽しく描けます。



- 2,351円
材料代300円
 - 林 広子
- 越谷 11/18金 14:00～15:30
浦和 11/27金 10:30～12:00

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

- 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
(土・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 さいたま市北区日進町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

■受講料は全て前納していただきます。『定期講座』の表記の受講料は3カ月分です。回数・受講料が変更になる場合があります。 ■受講料のほかに、講座により教材費(材料代・テキスト代・コピー代など)をいただきます。
■掲載されている受講料などにはすべて消費税が含まれています。 ■食物アレルギー対策(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行なっていません。アレルギーをお持ちの方はご自身の責任でご受講ください。

