

# コープみらいカルチャー

春の短期講座は

2026  
3/2(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。  
■定期講座は随時受付中です。

## 短期講座

### 桜ブッセ

ふんわりさくさくの桜ブッセ生地に桜花をのせて焼きます。ホワイトチョコクリームと手作り桜あんをはさんだ春味のブッセです。直径5cm

● 2,200円 材料代1,600円(7個) ● 植野 朋子

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 春日部 | 4/28(日) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 越谷  | 4/17(金) 10:00~13:00               |
| 浦和  | 4/11(土) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 富士見 | 4/21(日) 10:30~13:30               |
| 所沢  | 4/27(日) ①10:30~13:30 ②14:30~17:30 |
| 川越  | 4/23(木) 10:30~13:30               |
| 深谷  | 4/13(日) 10:30~13:30               |
| 大宮  | 4/22(水) ①10:30~13:30 ②14:30~17:30 |



### 親子みんな大好きメロンぱんだ

みんな大好きメロンパンで自分だけのかわいいパンダを作りましょう。春休みの思い出にもぴったり!

直径9cm  
4歳~小学生

● 2,200円 ● 中山 千秋  
材料代1,300円(6個)

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 春日部 | 4/ 4(土) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 越谷  | 4/ 3(金) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 浦和  | 3/30(日) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 富士見 | 3/28(土) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 川越  | 3/31(日) 10:00~13:00               |
| 大宮  | 4/ 2(水) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |



### 親子イースターのうさぎのマドレーヌ

ホワイトチョコと苺を焼き込んだしっとりマドレーヌにホワイトチョコをコーティング。アーモンドの耳をつけてイースターうさぎに。チョコペンでお顔を描きましょう。

5cm×7cm  
5歳~中学生

● 2,200円 材料代1,400円(6個) ● 植野 朋子

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 春日部 | 4/ 3(金) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 越谷  | 3/30(日) 10:00~13:00               |
| 浦和  | 3/31(日) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 川越  | 4/ 2(水) 10:30~13:30               |
| 大宮  | 4/ 1(火) 10:30~13:30               |



### 親子イースターのアイシングクッキー

カラフルでかわいいイースターのアイシングクッキーを作りましょう。

5歳~中学生(小4以上1人参加可)

● 2,090円  
材料代1,800円 \*クッキーのレシピ付き  
● pas à pas 片瀬 由美子

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 春日部 | 3/30(日) 10:30~12:00  |
| 越谷  | 3/28(土) ①10:30~12:00 |
| 大宮  | 4/ 4(土) 10:30~12:00  |
| 北本  | 3/21(土) 10:30~12:00  |



### 高加水フォカッチャ

簡単混ぜるだけ高加水パンのフォカッチャバージョン! 食感が全く異なる高加水パンを堪能してください。

20cm×20cm×5cm

● 2,200円 ● 中山 千秋  
材料代1,700円

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 春日部 | 4/ 6(日) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 越谷  | 4/23(木) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 浦和  | 4/16(土) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 富士見 | 4/14(木) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 川越  | 4/28(日) ①10:00~13:00 ②14:00~17:00 |
| 大宮  | 4/11(土) 10:00~13:00               |



### 米粉のお花あんぱん

ふんわりやさしい米粉生地で作る、お花の形のおあんぱん。米粉は九州産ミズホチカラ使用、酵母は白神こだま酵母、甜菜糖を使用し、真ん中にはアーモンドスライス、使用するこしあんは北海道産の小豆、パン生地には紫芋パウダーを使用しています。体に優しいかわいい米粉のおあんぱんを作りましょう。

直径約9cm

● 2,090円 ● 森田 美香  
材料代1,600円(4個)

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 春日部 | 4/15(水) 10:00~12:30 |
| 越谷  | 4/ 1(土) 10:30~13:00 |
| 浦和  | 4/10(金) 10:30~13:00 |



## おすすめ定期講座

### 足もみ健康法(官足法)

台湾の官有謀氏によって日本に紹介された健康法。足の裏だけではなく膝上10cmくらいまで揉みほぐします。いつでも、どこでも、ご自分でできる健康法です。

講師 岡山 至

(官有謀事務所専任講師) 浦和 所沢 のみ。  
創始者に学び、門下へ。さまざまな分野の医師、治療家との交流を通じて健康と癒しの本質を探る。



春日部・越谷・浦和  
(一部講座を除く)・  
富士見・川越・深谷・  
大宮・北本 は  
講師が異なります。



## 春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 超入門 はじめてのマーじゃん(女性限定)

令和のマーじゃんブームにより「プロの対局を観た」「面白そうなのでやってみよう」という方が急増しています。まったく初めての方向けの講座です。初回から楽しめるように分かりやすくお教えします。

|   |   |   |
|---|---|---|
| ● 春日部...第1・3木曜日/5回<br>10:00~12:30<br>● 8,635円<br>● ニューロン麻雀<br>スクール講師<br>佐々木 凌馬<br>体験 4/2(水)<br>1,727円 | ● 春日部...第1・3木曜日/5回<br>13:30~16:00<br>● 8,635円<br>● ニューロン麻雀<br>スクール講師<br>佐々木 凌馬<br>体験 4/2(水)<br>1,727円 | ● 大宮...第1・3金曜日/5回<br>13:30~16:00<br>● 8,635円<br>● ニューロン麻雀<br>スクール講師<br>西田 裕助<br>体験 4/3(金)<br>1,727円 |
|---|---|---|

|  |  |
|--|--|
| ● 浦和...第2・4火曜日/5回<br>10:00~12:30<br>● 8,635円<br>● ニューロン麻雀<br>スクール講師<br>山本 祥典<br>体験 4/14(水)<br>1,727円 | ● 浦和...第2・4火曜日/5回<br>13:30~16:00<br>● 8,635円<br>● ニューロン麻雀<br>スクール講師<br>山本 祥典<br>体験 4/14(水)<br>1,727円 |
|--|--|



### 女性 脳トレ女性マーじゃん 初級・中級

麻雀は脳トレや仲間づくりに効果的な大人の知的ゲームです。基本ルールを基礎から丁寧に教えます。

|   |
|---|
| ● 大宮...第1・3金曜日/5回<br>10:00~12:30<br>● 8,635円<br>● ニューロン麻雀スクール講師<br>西田 裕助<br>体験 4/3(金)<br>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回限りとさせていただきます。

# 春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)

## 鉛筆デッサンを学ぶ～基礎から発展まで～

「鉛筆デッサン」の基礎から発展まで、果物・野菜・花・小物などの「静物デッサン」を中心に、様々なテーマを描きます。鉛筆だけで、あらゆる物の形や色を表現することができるようになります。日本画・油絵・水彩画・イラスト・マンガ等のすべての美術の基礎として、デッサン力の向上は不可欠です。初心者から上級者まで対応していますので、楽しく鉛筆デッサンを学んでいきましょう。



- 春日部…第1・3木曜日/5回  
13:00～15:00
  - 10,370円
  - 後藤 仁
- 体験 4/2回  
2,074円  
材料代400円

## 植野朋子お菓子教室

季節のお菓子作りを楽しみましょう。基本のスポンジや、タルトなど生地作りから、デコレーションまで一人ずつ丁寧に教えます。お店には売っていない自分だけのケーキを、楽しく手作りしましょう。



- 植野 朋子
- 春日部…第3月曜日/3回  
10:00～13:00
- 6,270円
- 浦和…第4金曜日/3回  
10:00～13:00
- 6,270円

## 簡単!おいしい!男の料理

身近な食材を使って簡単調理でおいしい料理を作りましょう。料理初心者の方にもおすすめの講座です。体験レシピ:白ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・肉じゃが・小松菜のおひたし



- 川越…第2火曜日/2回  
10:30～12:30
  - 4,180円
  - 高野 千草
- 体験 4/14回  
2,090円  
材料代2,000円

## コラージュ刺しゅう

糸と布を使って絵を描くように刺しゅうをします。コラージュ刺しゅうの独特な作風を楽しみましょう。体験ではかわいいミモザのリースを作ります。



- 春日部…第3月曜日/2回  
10:00～12:00
  - 4,400円
  - 永沢 美智子
- 体験 4/20回  
2,200円  
材料代1,000円

## はじめての脳トレ カリンバ教室

オルゴールのような音色のカリンバでソロやアンサンブルを楽しみましょう。カリンバ専用の楽譜を使うので五線譜が読めない方でもすぐに曲を弾くことができます。親指を使う事で脳に刺激を与え「脳トレ」の効果もあります。一人一人に合わせた指導をさせていただきます。



- 越谷…第4木曜日/2回  
13:00～14:15
  - 4,610円
  - 夏越 明美
- 体験 4/23回  
2,305円  
楽器レンタル  
350円(1回につき)

## 初めての手相占い入門

手相は唯一無二のものです。性格や気質、才能、健康状態などさまざまな情報を読み取ることができます。手相占いの基礎編を全12回で習得します。



- 富士見…第1水曜日/3回  
11:00～12:30
  - 5,181円
  - 寺宮 潤
  - 所沢…第4土曜日/3回  
13:30～15:00
  - 5,181円
  - 寺宮 潤 他
- 体験 3/28回  
1,727円

## 算数学講座

誕生日から観る、中国古代から伝わる統計学のひとつです。自分らしく生きるための人生の羅針盤となる占法です。楽しく学びながら算数学の基礎を習得できます。



- 所沢…第4土曜日/3回  
11:00～12:30
  - 5,181円
  - 寺宮 潤 他
- 体験 3/28回  
1,727円

## 楽しいオカリナ入門

柔らかくて温かみのある音を持つ楽器オカリナ。一般的な大きさのソプラノ(3F)やアルト(4C)を使い基礎的な練習から始め、簡単な曲を吹けるまで進めていきます。



- 大宮…第1・3火曜日/5回  
14:50～16:20
  - 12,670円
  - 国枝 俊太郎
- 体験 4/7回  
2,534円

## フルーツを楽しもう

きれいな音を出すのはなかなか難しい楽器ですが、音を出すポイントからはじめ、楽しく独奏や合奏ができるまで指導していきます。



- 大宮…第2・4金曜日/5回  
13:30～15:00
  - 12,670円
  - 国枝 俊太郎
- 体験 4/10回  
2,534円

## お箏でひくPOPS講座

日本の伝統楽器「箏(箏)」で、誰もが知っているポピュラー名曲の数々を弾いてみましょう。マンツーマンで初心者から丁寧に教えます。



- 越谷…第2・4土曜日/6回  
10:00～10:30
  - 13,830円
  - 今川 榮子
- 体験 3/28回  
2,305円

## はじめてのオカリナ

オカリナに興味のある方大歓迎!基礎からゆっくり楽しく始めましょう。



- 所沢…第2・4木曜日/6回  
14:40～16:10
  - 12,102円
  - 平嶋 淳摩
- 体験 3/26回  
2,017円  
コピー代実費

## 女性 脳トレ女性マージャン入門

記憶力や集中力を高め、コミュニケーションや仲間作りに繋がる大人のゲームです。点数計算や役など基礎から丁寧に教えます。



- 深谷…第2・4木曜日/5回  
10:00～12:30
  - 8,635円
  - 新井 みちこ
- 体験 4/9回  
1,727円

## はじめての着付け

初心者の方やもう一度トライしたい方、着物で日常生活をエンジョイしませんか。

- 大宮…第1・3木曜日/4回  
10:30～12:30
  - 6,908円
  - 平山 和子
- 体験 4/16回  
1,727円

## はじめての自彊術

自彊術は単なる体操ではなく自ら心身の調整をはかることができる体操です。老若男女無理なく行えます。

- 北本…第2・4金曜日/5回  
13:30～15:00
  - 7,150円
  - 澤田 喜恵子
- 体験 4/10回  
1,430円

## 癒しの書道 初心者～経験者

日本の伝統文化に慣れ親しみ、教本にそってさまざまな書体を学び、希望者は段位の取得ができます。



- 北本…第1・3土曜日/5回  
13:30～15:30
  - 10,450円
  - 折原 玲絵
- 体験 4/4回  
2,090円

## 女性 シニアストレッチヨガ

いつまでも健康でイキイキと過ごすため、無理をせず自分のペースでできるヨガを始めてみませんか。



- 春日部…第1・3・4水曜日/7回  
11:00～12:00
  - 12,089円
  - KURO
- 体験 4/1回  
1,727円

## リラックスヨガ

深い呼吸と共に気持ちよく身体を伸ばし、ヨガのポーズで全身を整えます。日頃のストレスや疲労感を緩和し、心もすっきり、リラックスしましょう。



- 富士見…第1・3水曜日/4回  
11:00～12:00
  - 6,908円
  - 星野 美和
- 体験 4/1回  
1,727円

## やさしいポルドブラで筋力アップ

音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。全身の筋肉がバランス良く鍛えられ、姿勢の改善などに効果的です。



- 北本…第2・4金曜日/5回  
13:15～14:15
  - 8,800円
  - Mayumi
- 体験 4/10回  
1,760円

## はじめてのトールペイント

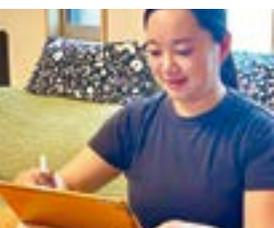
「絵は苦手」でも、図案があるので塗り絵感覚で楽しめます。素敵な作品が完成できるよう、丁寧に指導いたします。体験ではコースターを作ります。



- 富士見…第3土曜日/2回  
10:00～12:30
  - 4,610円
  - 水野 美生子
- 体験 4/18回  
2,305円  
材料代1,000円(1個)

## 話すための韓国語、いっしょにはじめませんか

会話を楽しみながら文法も学べるクラスです。実際に使える表現を中心に学びます。初めての方も歓迎!



- 浦和…第3火曜日/9回  
10:00～11:00
  - 15,543円
  - 金原 由奈
- 体験 3/24回  
1,727円

## はじめての手編み講座

初めての方対象です。針の持ち方、目の作り方からゆっくりお教えます。まずは基本的な編み方で簡単な作品を仕上げます。



- 越谷…第1・3火曜日/6回  
10:00～12:00
- 10,362円
- はる

## はじめてのハワイアンフラ

初めての方でも楽しい曲や美しい曲に合わせて踊れば気分はハワイ!!

- 所沢…第1・3月曜日/5回  
11:00～12:30
  - 8,635円
  - 小林 るり子
- 体験 4/6回  
1,727円

## 癒しのフラダンス

心地よいハワイアン音楽に合わせて踊るフラ。健康を保ち、心に優しさや安らぎが満ちてきます。奥の深いハワイの伝統文化も学びます。

- 越谷…第1・3水曜日/6回  
11:55～13:25
  - 10,362円
  - 河合 としみ
- 体験 3/18回  
1,727円

# 2026年4月～2026年9月 保存版

# コープみらいカルチャー 定期講座

CO-OP コープみらい 「ともに」の力で、笑顔の明日を

●表記の受講料は2026年4月～6月分です。●回数・受講料が変更になる場合があります。  
●体験(有料)見学ができる講座があります。(要予約)1講座につき1回限りさせていただきます。  
●講座の延期や中止、内容が変更となる場合があります。

## コーププラザ春日部会場

TEL.048-753-4333 10:00～16:00(日・祝休)

| 手芸・工芸                |                   |    |                   |
|----------------------|-------------------|----|-------------------|
| 新 コラーージュ刺しゅう         | 第3月 10:00～12:00   | 3回 | 6,600円 永沢 美智子     |
| 大人かわいい棒針編みレッスン       | 第4月 10:30～12:30   | 3回 | 6,915円 こみね ゆり     |
| ひなぎく先生のみつみ細工 中級コース   | 第1木 14:00～16:00   | 3回 | 10,374円 ひなぎく      |
| つまみ細工 上級者コース⑤        | 第1木 13:00～15:00   | 3回 | 10,374円           |
| つまみ細工 上級者コース②        | 第1木 10:00～12:00   | 3回 | 10,374円           |
| 楽しいパッチワーク・ハワイアンキルト   | 第2金 13:30～15:30   | 3回 | 5,181円 主藤 恵子      |
| ひなぎく監修 つまみ細工 上級者コース⑥ | 第2土 10:30～12:30   | 3回 | 8,646円 ひなぎく認定カワシマ |
| ひなぎく監修 つまみ細工 上級者コース④ | 第2土 13:30～15:30   | 3回 | 8,646円            |
| やさしいかぎ針編み教室          | 第2木 10:00～12:00   | 3回 | 5,181円 misaho     |
| クラフトバンドAMクラス         | 第2水 10:00～12:00   | 3回 | 5,181円 岸 麗子       |
| クラフトバンドPMクラス         | 第2水 13:00～15:00   | 3回 | 5,181円            |
| はじめての着物リフォーム 月曜クラス   | 第1・3月 13:20～15:20 | 5回 | 8,635円            |
| はじめての洋裁              | 第1・3金 10:30～12:30 | 6回 | 10,362円 伊草 晴美     |
| はじめての着物リフォーム 金曜クラス   | 第1・3金 13:20～15:20 | 6回 | 10,362円           |
| やすらぎの小仏彫刻            | 第1・3土 10:00～12:00 | 6回 | 15,180円 小澤 一夫     |
| ベネチアンガラスのアクセサリ 初級    | 第4月 10:30～13:00   | 3回 | 5,181円            |
| ベネチアンガラスのアクセサリ       | 第4月 13:30～16:00   | 3回 | 5,181円 高杉 由美      |
| 和裁①                  | 第2・4水 10:00～12:30 | 6回 | 10,362円 佐藤 則子     |
| 和裁②                  | 第2・4水 13:00～15:30 | 6回 | 10,362円           |
| パーチメントクラフト           | 第4月 10:00～12:00   | 3回 | 5,181円 新井 絵麻里     |
| ハーダンガー刺繍 1           | 第2・4水 13:00～15:00 | 6回 | 10,362円 鈴木 伊都子    |
| ハーダンガー刺繍 2           | 第1・3水 13:00～15:00 | 6回 | 10,362円           |
| はじめての津軽こぎん刺し         | 第4金 13:30～15:30   | 3回 | 5,181円 岡 のぶ子      |
| パッチワークキルト            | 第2・4水 13:00～15:00 | 6回 | 10,362円 渋谷 政枝     |
| アートクレイシルバーA (純銀粘土)   | 第4土 13:00～15:00   | 3回 | 5,181円 野中 みね子     |
| アートクレイシルバーC (純銀粘土)   | 第1水 10:00～12:00   | 3回 | 5,181円            |
| ハーブ・草木染め染色講座         | 第3火 10:00～13:00   | 3回 | 6,915円 小池 啓子      |

| 趣味・教養                     |                   |    |                             |
|---------------------------|-------------------|----|-----------------------------|
| 新 女性 超入門はじめてのマージャン (女性限定) | 第1・3木 10:00～12:30 | 5回 | 8,635円 ニューロン麻雀スクール講師 佐々木 凌馬 |
| 新 女性 超入門はじめてのマージャン (女性限定) | 第1・3木 13:30～16:00 | 5回 | 8,635円                      |
| 女性 脳トレ女性マージャン 初心者クラス      | 第1・3火 10:00～12:30 | 6回 | 10,362円                     |
| 女性 脳トレ女性マージャン入門 火曜クラス     | 第1・3火 14:00～16:30 | 6回 | 10,362円 ニューロン麻雀スクール講師 庄司 麗子 |
| 女性 脳トレ女性マージャン入門 水曜クラス     | 第1・3水 14:00～16:30 | 6回 | 10,362円                     |
| 九星気学でカンタン! 運氣アップ講座        | 第2金 10:30～11:30   | 3回 | 6,600円 熊木 ともこ               |
| 中国茶を楽しむ AM                | 第4木 10:30～12:30   | 3回 | 5,181円 楊 静                  |
| 中国茶を楽しむ PM                | 第4木 13:30～15:30   | 3回 | 5,181円                      |
| 心つたわる絵手紙                  | 第1・3火 10:00～12:00 | 6回 | 10,362円 柿沼 佑子               |
| よい人間関係を作り 人に好かれる「話し方」教室   | 第1・3火 10:00～12:00 | 6回 | 10,362円 秋竹 信子               |
| 女性 やさしい着付教室               | 第1・3火 13:30～15:30 | 6回 | 10,362円 鈴木 園子               |
| 志野流・香道                    | 第1木 10:00～12:00   | 3回 | 6,915円 関根 富佐子               |
| ボールペン習字・筆ペン               | 第2・4金 13:00～15:00 | 6回 | 10,362円 小栗 梢香               |
| 朗読教室                      | 第1・3金 10:00～12:00 | 6回 | 10,362円 門倉 くみこ              |
| 楽しい絵手紙PART 1              | 第3木 10:30～12:30   | 3回 | 5,181円                      |
| 楽しい絵手紙PART 2              | 第3木 13:30～15:30   | 3回 | 5,181円 石川 まさよ               |
| 楽しい絵手紙                    | 第3水 10:30～12:30   | 3回 | 5,181円                      |
| 初めてのフラワーアレンジメント           | 第1・3火 10:30～12:30 | 6回 | 12,342円 朝野 恵美子              |

| 美術                     |                   |    |                                  |
|------------------------|-------------------|----|----------------------------------|
| 新 鉛筆デッサンを学ぶ ～基礎から発展まで～ | 第1・3木 13:00～15:00 | 5回 | 10,370円 元東京藝術大学講師 元東京造形大学講師 後藤 仁 |
| 基本からの日本画               | 第1・3木 13:00～15:00 | 6回 | 12,444円                          |
| 透水彩画                   | 第1・3木 13:30～15:30 | 6回 | 12,444円 神田 紀和                    |
| 気軽に楽しい色えんぴつ画           | 第1・3金 13:00～15:00 | 6回 | 12,444円 吉崎 京子                    |

| 料理              |                 |    |              |
|-----------------|-----------------|----|--------------|
| 新 植野朋子お菓子教室     | 第3月 10:00～13:00 | 3回 | 6,270円 植野 朋子 |
| マシッソヨ! 韓国料理     | 第2火 10:00～13:00 | 2回 | 4,444円 盧 銀淑  |
| 色々な酵母で楽しむパン作り B | 第2月 10:30～14:00 | 3回 | 6,600円 佐藤 郁子 |
| 色々な酵母で楽しむパン作り A | 第1火 10:30～14:00 | 3回 | 6,600円       |

| 音楽               |                   |     |                |
|------------------|-------------------|-----|----------------|
| ゆっくり楽しいオカリナ教室    | 第2・4土 14:00～15:50 | 6回  | 13,830円 山田 恭弘  |
| 大平光美のお琴でひくPOPS講座 | 第1・3水 10:00～      | 3回  | 6,600円 大平 光美   |
| 体幹・健康ヴォイストレーニング  | 第2・4金 10:00～11:30 | 6回  | 15,204円 小川 素子  |
| 楽しく歌おう! 歌謡曲～JPOP | 第2水 10:30～12:00   | 3回  | 6,051円 後藤 祐貴子  |
| はじめての沖縄音楽・三線     | 第1・3月 14:00～15:30 | 6回  | 12,444円 関根 一美  |
| 沖縄音楽・三線          | 第1・3月 15:30～17:00 | 6回  | 12,444円        |
| 気軽に楽しむウクレレ入門     | 第1・3月 15:40～17:10 | 6回  | 12,102円 平嶋 淳摩  |
| 気軽に楽しむウクレレ       | 第1・3月 14:00～15:30 | 6回  | 12,102円        |
| 楽しい三味線教室         | 第2・4木 13:30～15:00 | 6回  | 12,444円 白橋 昌江  |
| 三味線教室(個人)        | 第2・4木 15:30～      | 30分 | 2,305円         |
| 楽しむオカリナ          | 第1・3火 10:00～11:50 | 6回  | 13,830円 三須 健至  |
| ハーモニカ教室          | 第2・4金 14:00～16:00 | 6回  | 13,830円 デュオ・そら |

| ダンス・健康             |                     |     |                |
|--------------------|---------------------|-----|----------------|
| 新 女性 シニアのストレッチヨガ   | 第1・3・4水 11:00～12:00 | 7回  | 12,089円 KURO   |
| シニアダンス             | 第2・4火 14:00～15:00   | 6回  | 10,362円 菜摘 莉紗  |
| リフレッシュ ストレッチ&DANCE | 第1～4水 15:00～16:30   | 11回 | 18,997円        |
| リラクソヨガ             | 第1～3月 11:15～12:15   | 9回  | 15,543円 星野 美和  |
| リフレッシュヨガ           | 第1～3月 12:45～13:45   | 9回  | 15,543円 MIKA   |
| やさしいパワーヨガ          | 第1～3水 13:30～14:30   | 9回  | 15,543円 Yukiko |
| いきいき自強術            | 第1～3木 10:00～11:30   | 9回  | 12,870円 赤池 智賀子 |
| モダンバレエ             | 第1～4土 15:00～16:30   | 12回 | 27,660円 三ヶ尻 広子 |
| Enjoy! Hawaiian    | 第1～3金 10:00～11:30   | 9回  | 15,543円 杉本 明美  |
| Enjoy! Hawaiian    | 第1～3月 13:00～14:30   | 9回  | 15,543円        |
| 足もみ健康法(官定法)        | 第1木 10:00～11:45     | 3回  | 5,280円 大塚 さち子  |
| 足もみ健康法(官定法)PM      | 第1木 12:15～14:00     | 3回  | 5,280円         |

| 外国語             |                   |    |               |
|-----------------|-------------------|----|---------------|
| 韓国語初級 1         | 第1・3火 13:00～14:30 | 6回 | 11,520円 盧 銀淑  |
| 韓国語初級 2         | 第1～3火 14:45～16:15 | 9回 | 17,280円       |
| 今日から話せる楽しい実用英会話 | 第1・3土 10:00～11:30 | 6回 | 12,444円 横田 一郎 |

## キッズ・ジュニア

|                 |                   |     |                |
|-----------------|-------------------|-----|----------------|
| モダンバレエ(小学1年～6年) | 第1～4土 13:30～14:30 | 12回 | 27,660円 三ヶ尻 広子 |
|-----------------|-------------------|-----|----------------|

| 手芸・工芸                   |                   |    |               |
|-------------------------|-------------------|----|---------------|
| 新 はじめての手編み講座            | 第1・3火 10:00～12:00 | 6回 | 10,362円 はる    |
| はじめての本漆の金継ぎ             | 第4金 13:30～15:30   | 3回 | 9,000円 小島 由美  |
| 本漆の金継ぎ                  | 第4金 10:00～12:00   | 3回 | 9,000円        |
| トールペインティング・デコラティブ 初級・中級 | 第2土 10:30～13:00   | 3回 | 6,915円 水野 美生子 |
| トールペインティング・デコラティブ 初級・中級 | 第2土 13:15～15:45   | 3回 | 6,915円        |
| らくらくソーイング               | 第1～3月 10:00～13:00 | 9回 | 15,543円 森重 京子 |
| はじめての着物リフォーム            | 第1・3火 13:00～15:00 | 6回 | 10,362円 伊草 晴美 |

| 趣味・教養                   |                   |    |                             |
|-------------------------|-------------------|----|-----------------------------|
| 女性 超入門はじめてのマージャン (女性限定) | 第1・3水 10:00～12:30 | 6回 | 10,362円 ニューロン麻雀スクール講師 高口 和之 |
| 女性 脳トレ女性マージャン 火曜クラス     | 第2・4火 10:00～12:30 | 6回 | 10,362円                     |
| 脳トレ女性マージャン入門 金曜クラス      | 第2・4金 10:00～12:00 | 6回 | 8,286円 ニューロン麻雀スクール講師 中山 勇一  |
| 古流・心で活ける花               | 第1土 14:00～15:30   | 3回 | 5,181円 芳楚 理鳳                |

| 趣味・教養                 |                   |    |                |
|-----------------------|-------------------|----|----------------|
| 「描く」を楽しむ日記(おのれしよ)     | 第3月 10:00～11:30   | 3回 | 7,260円 青木 美恵   |
| 朗読講座                  | 第1・3月 10:30～12:30 | 6回 | 10,362円 成毛 雪子  |
| 女性 きもの着付 初級～上級        | 第1月 10:00～12:00   | 3回 | 5,181円 鈴木 園子   |
| 女性 きもの着付 初級～上級        | 第4水 10:00～12:00   | 3回 | 5,181円         |
| てん刻・書道                | 第1・3木 10:00～12:00 | 6回 | 10,362円 渡辺 子洲  |
| 実用書道 ボールペン・筆ペン・毛筆     | 第2・4土 14:30～16:30 | 6回 | 10,362円 渡部 葵水  |
| ヨーロッパスタイルのフラワーアレンジメント | 第4金 10:30～12:00   | 3回 | 4,950円 田谷 真美子  |
| 楽しい絵手紙                | 第3金 10:00～12:00   | 3回 | 5,181円 石川 まさよ  |
| やさしい手話 中級             | 第2・4金 10:00～11:30 | 6回 | 10,362円 菊地 しげ子 |
| やさしい手話 初級             | 第2・4金 11:35～13:05 | 6回 | 10,362円        |

| 美術           |                   |    |               |
|--------------|-------------------|----|---------------|
| 色鉛筆画を楽しむ     | 第2・4火 10:30～12:30 | 6回 | 14,520円 水野 陽子 |
| 初めてのやさしい水彩画  | 第2・4木 10:15～12:15 | 6回 | 12,444円 神田 紀和 |
| 気軽に楽しい色えんぴつ画 | 第2・4水 13:00～15:00 | 6回 | 12,444円 吉崎 京子 |

| 料理            |                 |    |              |
|---------------|-----------------|----|--------------|
| 素敵なおうちパン午前コース | 第2木 10:00～13:00 | 3回 | 6,270円 中山 千秋 |
| 素敵なおうちパン午後コース | 第2木 14:00～17:00 | 3回 | 6,270円       |
| 季節を楽しむ和菓子レッスン | 第2火 10:30～12:30 | 3回 | 6,600円 朱 蜀娟  |

| 音楽                          |                   |    |                |
|-----------------------------|-------------------|----|----------------|
| 新 はじめての脳トレカリンバ教室            | 第4木 13:00～14:15   | 2回 | 4,610円 夏越 明美   |
| 新 お琴でひくPOPS講座 詳細はお問い合わせください | 第2・4土 10:00～13:00 | 6回 | 13,830円 今川 榮子  |
| お琴教室 詳細はお問い合わせください          | 第2・4土 10:00～13:00 | 6回 | 13,830円        |
| 気軽に楽しむウクレレ入門AM              | 第1・3木 9:30～10:20  | 6回 | 8,286円         |
| 気軽に楽しむウクレレ                  | 第1・3木 10:30～12:00 | 6回 | 12,102円 平嶋 淳摩  |
| 気軽に楽しむウクレレ入門PM              | 第1・3木 13:00～13:50 | 6回 | 8,286円         |
| 気軽にアコースティックギター              | 第2土 14:00～15:30   | 3回 | 6,051円         |
| 楽しいオカリナ 入門                  | 第2・4火 10:00～11:50 | 6回 | 13,830円 斎藤 潤子  |
| 楽しいオカリナ                     | 第2・4火 13:30～15:20 | 6回 | 13,830円        |
| 楽しいカラオケ                     | 第1・3火 13:00～14:30 | 6回 | 12,102円 後藤 祐貴子 |
| 体幹・健康ヴォイストレーニング             | 第1・3金 10:30～12:00 | 6回 | 15,204円 小川 素子  |

| ダンス・健康            |                   |    |                |
|-------------------|-------------------|----|----------------|
| 新 足もみ健康法(官定法)     | 第2火 10:30～12:15   | 3回 | 5,280円 大塚 さち子  |
| 新 女性 癒しのフラダンス     | 第1・3水 11:55～13:25 | 6回 | 10,362円 河合 としみ |
| 女性 基礎からのフラダンス     | 第1～3水 13:30～15:00 | 9回 | 15,543円        |
| はじめてのゆっくり気功太極拳    | 第2・4金 13:30～15:00 | 6回 | 10,362円 白井 明拳  |
| はじめてのゆっくり気功太極拳    | 第1・3土 13:30～15:00 | 6回 | 10,362円        |
| 趣味のバレエ 基礎         | 第1～3土 11:15～12:45 | 9回 | 17,820円 太田 祥子  |
| 大人のゆっくりバレエ入門      | 第4土 11:15～12:30   | 3回 | 5,940円         |
| 女性 やさしい健康バレエ      | 第1～3木 13:00～14:30 | 9回 | 15,543円 鬼 知恵   |
| 女性 趣味のバレエ         | 第1～3木 14:45～16:15 | 9回 | 15,543円        |
| はじめての自強術          | 第2・4月 10:00～11:30 | 6回 | 8,580円 石田 信枝   |
| 健康をつくる自強術         | 第2～4火 10:00～11:30 | 9回 | 12,870円        |
| 女性 やさしいヨガ・ツボ・骨盤底筋 | 第2～4月 12:30～14:00 | 9回 | 15,543円 高橋 美津子 |
| 楽しむ健康太極拳          | 第1～3水 9:45～11:30  | 9回 | 15,543円 渡辺 富枝  |

| 外国語             |                   |     |                                     |
|-----------------|-------------------|-----|-------------------------------------|
| 日常英会話 上級        | 第1～4水 11:10～12:10 | 11回 | 29,040円 pera <sup>2</sup> 英会話 外国人講師 |
| おもてなし英会話        | 第1～4水 14:10～15:10 | 11回 | 27,830円                             |
| はじめての韓国語        | 第1～3水 10:45～11:45 | 9回  | 24,750円 キョンヒ                        |
| 楽しい韓国語 中級I      | 第1～3水 11:50～12:50 | 9回  | 15,543円                             |
| 今日から話せる楽しい実用英会話 | 第1・3土 13:00～14:30 | 6回  | 12,444円 横田 一郎                       |

| キッズ・ジュニア     |                   |    |               |
|--------------|-------------------|----|---------------|
| 硬筆・毛筆 5歳～中学生 | 第2・4土 13:00～14:30 | 6回 | 10,362円 渡部 葵水 |

# コーププラザ浦和会場

TEL.048-823-3933 10:00~21:00  
(土・日・祝 10:00~18:00)

## 手芸・工芸

|                                  |                      |    |                     |                |
|----------------------------------|----------------------|----|---------------------|----------------|
| 楽しい手編み教室                         | 第1・3月<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円             | はる             |
| 新 戸塚刺しゅう 入門                      | 第1・3水<br>13:00~15:00 | 6回 | 10,362円             | 菅谷 英子          |
| 戸塚刺しゅう 初級~上級                     | 第1・3水<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円~<br>12,102円 | 菅谷 英子          |
| 新 ひなぎく監修 つまみ細工<br>初級者コース         | 第4水<br>13:00~15:00   | 3回 | 8,646円              | わたなべ<br>けいこ    |
| ひなぎく監修 つまみ細工<br>上級者コース           | 第4水<br>10:00~12:00   | 3回 | 8,646円              | わたなべ<br>けいこ    |
| ひなぎく先生のつまみ細工<br>初級者コース           | 第4火<br>10:30~12:30   | 3回 | 10,374円             | ひなぎく           |
| つまみ細工 上級者コース                     | 第4火<br>10:00~12:00   | 3回 | 10,374円             | ひなぎく           |
| ひなぎく監修 つまみ細工<br>初級~中級            | 第1金<br>10:30~12:30   | 3回 | 8,646円              | ひなぎく認定<br>カワシマ |
| ひなぎく監修 つまみ細工<br>上級者コース           | 第1金<br>13:30~15:30   | 3回 | 8,646円              | ひなぎく認定<br>カワシマ |
| やさしいかぎ針編み教室                      | 第2土<br>10:30~12:30   | 3回 | 5,181円              | misaho         |
| 着物リフォーム                          | 第2・4火<br>13:30~15:30 | 6回 | 10,362円             | 伊草 晴美          |
| ハーブ・草木染め染色講座                     | 月1回 月<br>10:30~13:30 | 3回 | 6,915円              | 小池 啓子          |
| 楽しいステンドグラス<br>(午前コース)            | 月1回 月<br>9:30~12:30  | 3回 | 9,900円              | 鈴木 香緒里         |
| 楽しいステンドグラス<br>(午後コース)            | 月1回 月<br>13:00~16:00 | 3回 | 9,900円              | 鈴木 香緒里         |
| シャドーボックス                         | 第2・4木<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円             | 石井 典子          |
| 和裁 初級者~                          | 月3回 木<br>10:00~12:30 | 9回 | 20,790円             | 崎川 満壽江         |
| すてきなクラフトバンド                      | 月1回 金<br>10:30~12:30 | 3回 | 5,181円              | maybe          |
| すてきなクラフトバンド                      | 月1回 金<br>13:00~15:00 | 3回 | 5,181円              | maybe          |
| 楽しい手織り                           | 第3金<br>10:15~12:30   | 3回 | 5,181円              | 福島 ますみ         |
| レザークラフト                          | 第1・3金<br>11:00~13:30 | 6回 | 10,362円             | 鈴木 悦子          |
| ハワイアンキルト                         | 第2・4木<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円             | 古積 里江子         |
| ハワイアンキルト                         | 月1回 土<br>10:00~12:30 | 3回 | 6,915円              | 古積 里江子         |
| 本漆で繕う金継ぎ 初心者コース<br>(1月または7月スタート) | 月1回 水<br>10:00~12:00 | 6回 | 21,780円             | 野村 昌子          |
| 本漆で繕う金継ぎ 初心者コース<br>(1月または7月スタート) | 月1回 水<br>13:30~15:30 | 6回 | 21,780円             | 野村 昌子          |
| 中山みどり監修<br>羊毛フェルトで愛犬・愛猫を作ろう      | 第3土<br>13:00~15:00   | 3回 | 13,200円             | やまだ なおこ        |

## 趣味・教養

|                              |                      |    |         |                            |
|------------------------------|----------------------|----|---------|----------------------------|
| 新 女性 超入門はじめてのマーじゃん<br>(女性限定) | 第2・4火<br>10:00~12:30 | 5回 | 8,635円  | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>山本 祥典 |
| 新 女性 超入門はじめてのマーじゃん<br>(女性限定) | 第2・4火<br>13:30~16:00 | 5回 | 8,635円  | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>山本 祥典 |
| 初めての手相占い入門                   | 第1土<br>11:00~12:30   | 3回 | 5,181円  | 寺宮 潤                       |
| 算術学講座                        | 第1土<br>13:30~15:00   | 3回 | 5,181円  | 寺宮 潤                       |
| 新 書道・ペン字教室                   | 第1~3木<br>16:00~17:30 | 9回 | 15,840円 | 芳蘭                         |
| 気軽に美文字                       | 月1土<br>10:30~12:00   | 3回 | 5,181円  | 芳蘭                         |
| 女性 脳トレ女性マーじゃん入門<br>月曜クラス     | 月2回 月<br>10:00~12:00 | 6回 | 8,286円  | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>庄司 麗子 |
| 女性 脳トレ女性マーじゃん<br>初心者木曜クラス    | 第2・4木<br>13:30~16:00 | 6回 | 10,362円 | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>庄司 麗子 |
| 女性 脳トレ女性マーじゃん入門<br>金曜クラス     | 月2回 金<br>9:45~11:45  | 6回 | 8,286円  | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>塚本 邦博 |
| 書道 入門から上級                    | 第1~3火<br>10:00~11:30 | 9回 | 17,280円 | 中村 律香                      |
| フラワーアレンジメント                  | 第2火<br>14:00~16:00   | 3回 | 5,181円  | 辻 善子                       |
| 女性 やさしい着付け教室                 | 第2・4木<br>10:30~12:30 | 6回 | 10,362円 | 鈴木 園子                      |
| 女性 やさしい着付け教室<br>午後コース        | 第2・4木<br>13:30~15:30 | 6回 | 10,362円 | 鈴木 園子                      |
| 女性 着付け教室 上級コース               | 第2木<br>13:30~15:30   | 3回 | 6,600円  | 鈴木 園子                      |
| 楽しむ庭づくり                      | 月1回 土<br>10:00~13:00 | 3回 | 6,915円  | 鈴木 稔                       |

## 美術

|          |                      |    |         |       |
|----------|----------------------|----|---------|-------|
| 色鉛筆画を楽しむ | 第1・3月<br>13:00~15:00 | 6回 | 14,520円 | 水野 陽子 |
| 絵画を楽しむ   | 第1・3木<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 森村 郁子 |

## 料理

|                      |                    |    |        |       |
|----------------------|--------------------|----|--------|-------|
| 新 植野朋子のお菓子教室         | 第4金<br>10:00~13:00 | 3回 | 6,270円 | 植野 朋子 |
| 素敵におうちパン<br>水曜日午前コース | 第3水<br>10:00~13:00 | 3回 | 6,270円 | 中山 千秋 |
| 素敵におうちパン<br>水曜日午後コース | 第3水<br>14:00~17:00 | 3回 | 6,270円 | 中山 千秋 |
| 素敵におうちパン<br>火曜日午前コース | 第3火<br>10:00~13:00 | 3回 | 6,270円 | 中山 千秋 |
| 素敵におうちパン<br>火曜日午後コース | 第3火<br>14:00~17:00 | 3回 | 6,270円 | 中山 千秋 |
| 季節を楽しむ和菓子レッスン        | 第2水<br>10:30~12:30 | 3回 | 6,600円 | 朱 蜀娟  |

## 音楽

|                      |                      |    |         |       |
|----------------------|----------------------|----|---------|-------|
| 新 ゆっくり楽しい初心者オカリナ     | 第1・3金<br>13:15~15:05 | 6回 | 13,830円 | 山田 恭弘 |
| 楽しいオカリナ              | 第1・3金<br>10:00~11:50 | 6回 | 13,830円 | 山田 恭弘 |
| キーボードで始める<br>ピアノレッスン | 第1・3火<br>14:00~15:00 | 6回 | 13,860円 | 川浦 祥子 |
| 気軽に楽しむウクレレ           | 第1・3月<br>10:30~12:00 | 6回 | 12,102円 | 平嶋 淳摩 |

## ダンス・健康

|                             |                        |     |         |                     |
|-----------------------------|------------------------|-----|---------|---------------------|
| 新 足もみ健康法(官足法)               | 月1回 金<br>10:00~12:00   | 3回  | 6,600円  | 岡山 至                |
| 女性 女性のための<br>リンパセラピー®&ストレッチ | 第4水<br>10:30~11:45     | 3回  | 5,181円  | 玉川 直美               |
| はじめてのゆっくり気功太極拳              | 第1・3金<br>16:30~18:00   | 6回  | 10,362円 | 白井 明拳               |
| 女性 骨盤調整ピラティス                | 全10回 月<br>15:10~16:10  | 10回 | 17,270円 | 丸田 さつき              |
| 楽しむ簡化太極拳                    | 第1~3月<br>10:15~12:00   | 9回  | 15,543円 | 馬場 桂子               |
| やさしい健身気功と<br>初歩からの太極拳       | 第1~3月<br>13:00~14:45   | 9回  | 15,543円 | 馬場 桂子               |
| 女性 やさしいピラティス&ヨガ             | 全7回 水<br>10:00~11:00   | 7回  | 12,089円 | YASUKO              |
| 女性 初心者&シニアのための<br>[ゆ〜ったりヨガ] | 全7回 水<br>11:20~12:20   | 7回  | 12,089円 | YASUKO              |
| 女性 ハワイアンフラ&タヒチアン            | 第1~3水<br>13:00~15:00   | 9回  | 17,280円 | Kealoha<br>Hoakalii |
| 幸せ健康体操 真向法                  | 月2回 水<br>13:30~15:00   | 3回  | 5,181円  | 児島 昭英               |
| 女性 ストレッチ&リズム体操              | 第1・2・4木<br>10:00~11:30 | 9回  | 12,096円 | 井元 万紀子              |
| 足もみ健康法(官足法)                 | 月1回 木<br>10:00~12:00   | 3回  | 5,940円  | 白善 正代               |
| 足もみ健康法(官足法)                 | 月1回 木<br>13:30~15:30   | 3回  | 6,600円  | 岡山 至                |
| 女性 ベリーダンス                   | 月2回 土<br>13:00~14:30   | 6回  | 15,204円 | momi                |
| ヘルスヨガ<br>(自力整体予防生活術)        | 月3回 土<br>10:00~11:45   | 9回  | 19,800円 | 小林 淑江               |
| ヘルスヨガ<br>(自力整体予防生活術)        | 月3回 土<br>12:30~14:15   | 9回  | 19,800円 | 小林 淑江               |
| ヘルスヨガ<br>(自力整体予防生活術)        | 月3回 土<br>15:00~16:45   | 9回  | 19,800円 | 小林 淑江               |

## 外国語

|                                  |                      |     |         |                   |
|----------------------------------|----------------------|-----|---------|-------------------|
| 新 話すための韓国語、<br>いっしょに始めませんか       | 月3回 火<br>10:00~11:00 | 9回  | 15,543円 | 金原 由奈             |
| フランス語                            | 第1~3水<br>10:00~11:00 | 9回  | 20,745円 | 江草<br>ジャンタル       |
| ヴァリエテ・フランセーズ2026<br>~やさしい時事フランス語 | 第4水<br>10:00~11:00   | 3回  | 6,915円  | 江草<br>ジャンタル       |
| 日常英会話・初級 I                       | 第1~4木<br>11:25~12:25 | 11回 | 26,620円 | pera²英会話<br>外国人講師 |
| 楽しいハングル(中級)                      | 月2回 木<br>10:00~11:00 | 6回  | 10,362円 | キョンヒ              |
| ハングル講座 初級                        | 第1~3金<br>12:10~13:10 | 9回  | 15,543円 | 全 文姫              |
| 韓国語リスニング講座                       | 第1~3金<br>11:00~12:00 | 9回  | 15,543円 | 全 文姫              |

## キッズ・ジュニア

|                      |                                      |     |         |               |
|----------------------|--------------------------------------|-----|---------|---------------|
| キッズ空手 3歳~小学生         | 第1~4日<br>16:00~17:30                 | 12回 | 16,500円 | 剛柔流空手道<br>指導員 |
| 子どもの習字教室<br>(年長~中学生) | 第1~3木<br>16:00~19:00<br>(5560~90分程度) | 9回  | 14,850円 | 芳蘭            |

## 夜間・日曜

|                         |                      |    |         |        |
|-------------------------|----------------------|----|---------|--------|
| 休日のヨガティス                | 月2回 日<br>11:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 白敷 静宜  |
| 気軽に楽しむウクレレ・<br>星空クラス    | 月2回 金<br>19:00~20:30 | 6回 | 12,102円 | 平嶋 淳摩  |
| 親子で楽しむ手ごねパン             | 月1回 日<br>10:00~13:00 | 3回 | 6,600円  | 中山 千秋  |
| 夜間・ハーブクッキングと<br>アロマセラピー | 第1金<br>19:00~20:30   | 3回 | 5,181円  | 上田 久美子 |
| 体幹・健康ヴォイストレーニング         | 月2回 日<br>10:00~11:30 | 6回 | 15,204円 | 小川 素子  |
| 足もみ健康法(官足法)・<br>日曜クラス   | 月1回 日<br>10:00~12:00 | 3回 | 5,940円  | 守山 幸子  |
| 足もみ健康法(官足法)・<br>日曜クラス   | 月1回 日<br>10:00~12:00 | 3回 | 6,600円  | 岡山 至   |

# コーププラザ富士見会場

TEL.049-255-3198 10:00~16:00(日・祝休)

## 手芸・工芸

|                            |                      |    |         |              |
|----------------------------|----------------------|----|---------|--------------|
| 新 はじめてのトールペイント             | 第3土<br>10:00~12:30   | 2回 | 4,610円  | 水野 美生子       |
| トールペインティング・デコラティブ<br>初級・中級 | 第2・4木<br>13:15~15:45 | 6回 | 13,830円 | 水野 美生子       |
| ひなぎく監修<br>はじめてのつまみ細工[初級]   | 第4土<br>13:30~15:30   | 3回 | 8,646円  | ひなぎく認定<br>講師 |
| はじめての津軽ござん刺し               | 第1金<br>10:00~12:30   | 3回 | 5,181円  | 岡 のぶ子        |
| はじめてのステンドグラス               | 第1月<br>10:30~12:30   | 3回 | 6,600円  | 鈴木 香緒里       |
| はじめてのステンドグラス               | 第1月<br>13:30~15:30   | 3回 | 6,600円  | 鈴木 香緒里       |

## 趣味・教養

|                      |                      |    |         |        |
|----------------------|----------------------|----|---------|--------|
| 新 初めての手相占い入門         | 第1水<br>11:00~12:30   | 3回 | 5,181円  | 寺宮 潤   |
| 算術学講座                | 第1水<br>13:30~15:00   | 3回 | 5,181円  | 寺宮 潤   |
| かな書道                 | 第1・3水<br>13:00~14:30 | 6回 | 16,632円 | 佐藤 美芳  |
| 大人の美文字レッスン           | 第2・4水<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 増川 悦子  |
| 大人の美文字レッスン           | 第2・4水<br>13:00~15:00 | 6回 | 10,362円 | 増川 悦子  |
| 書道・ペン字教室             | 第1~3木<br>13:00~14:30 | 9回 | 15,840円 | 芳蘭     |
| 女性 月1回はじめての着付け教室     | 第4金<br>10:00~12:00   | 3回 | 5,181円  | 石田 智美  |
| 女性 はじめてのきもの着付け教室     | 第2・4水<br>13:00~15:00 | 6回 | 10,362円 | 石田 智美  |
| ポイントを学んで<br>らくらくお片付け | 第2木<br>10:30~12:00   | 3回 | 5,181円  | 森 由香   |
| はじめての絵手紙             | 第1・3水<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 上村 里恵子 |
| 心伝える絵手紙              | 第2・4木<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 上村 里恵子 |

## 趣味・教養

|                            |                      |    |         |                            |
|----------------------------|----------------------|----|---------|----------------------------|
| 季節の花のマンズリーアレンジ             | 第3水<br>10:30~12:00   | 3回 | 4,950円  | 田谷 真美子                     |
| フラワーアレンジメント                | 第3火<br>13:30~15:30   | 3回 | 5,181円  | 長瀬 佳子                      |
| プリザーブドフラワー                 | 第2木<br>10:15~12:15   | 3回 | 5,181円  | 長瀬 佳子                      |
| 女性 脳トレ女性マーじゃん入門<br>金曜クラス   | 第2・4金<br>10:00~12:30 | 6回 | 10,362円 | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>安倍 洋平 |
| 女性 脳トレ女性マーじゃん入門<br>水曜午前クラス | 第2・4水<br>10:00~12:30 | 6回 | 10,362円 | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>庄司 麗子 |
| 女性 脳トレ女性マーじゃん入門<br>水曜午後クラス | 第2・4水<br>13:00~15:30 | 6回 | 10,362円 | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>庄司 麗子 |
| やさしい手話 基礎                  | 第1・3月<br>12:15~13:45 | 6回 | 10,362円 | 菊地 しげ子                     |
| やさしい手話 応用                  | 第1・3月<br>13:45~15:15 | 6回 | 10,362円 | 菊地 しげ子                     |
| 朗読教室                       | 第2・4木<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 酒井 恵                       |

## 音楽

|             |                      |    |         |       |
|-------------|----------------------|----|---------|-------|
| 超やさしいウクレレ入門 | 第1・3金<br>9:30~10:20  | 6回 | 8,286円  | 平嶋 淳摩 |
| 気軽に楽しむウクレレ  | 第1・3金<br>10:30~12:00 | 6回 | 12,102円 | 平嶋 淳摩 |
| 沖縄音楽・三線     | 第2・4金<br>13:30~15:00 | 6回 | 12,444円 | 下村 宏美 |

## ダンス・健康

|                 |                      |     |         |        |
|-----------------|----------------------|-----|---------|--------|
| 新 リラックスヨガ       | 第1・3水<br>11:00~12:00 | 4回  | 6,908円  | 星野 美和  |
| リフレッシュヨガ        | 第1・3土<br>11:10~12:10 | 6回  | 10,362円 | 星野 美和  |
| 足もみ健康法(官足法)     | 第3土<br>10:00~12:00   | 3回  | 5,940円  | 金野 雅江  |
| イスでらくらく!健康体操    | 毎週 火<br>13:00~14:00  | 12回 | 14,520円 | 金野 雅江  |
| フィットネス&ヨガ       | 第2~4月<br>10:00~11:30 | 9回  | 13,815円 | 金野 雅江  |
| さわやか健康増進体操      | 毎週 火<br>9:45~10:45   | 12回 | 14,520円 | 金野 雅江  |
| リラクゼーションヨガ      | 毎週 火<br>14:30~15:45  | 12回 | 17,292円 | 谷脇 昭子  |
| 健康体操            | 第1~4木<br>11:15~12:15 | 12回 | 14,520円 | 谷脇 昭子  |
| 簡単!筋力アップ&柔軟体操   | 第1~4木<br>12:30~13:30 | 12回 | 14,520円 | 谷脇 昭子  |
| エンジョイ!ヨガ        | 第1~4木<br>15:45~16:45 | 12回 | 17,292円 | 谷脇 昭子  |
| 趣味のバレエ          | 第1~3月<br>11:45~13:15 | 9回  | 15,543円 | 鬼 知恵   |
| やさしい健康バレエ       | 毎週 金<br>14:00~15:30  | 12回 | 20,724円 | 鬼 知恵   |
| ピラティス 月1回クラス    | 第2火<br>11:00~12:00   | 3回  | 5,181円  | 石崎 公美  |
| シェイプアップ 骨盤ピラティス | 第1~3火<br>13:00~14:00 | 9回  | 15,543円 | 石崎 公美  |
| はじめての健やか太極拳     | 第2・4土<br>9:45~10:45  | 6回  | 7,260円  | 伊藤 ゆみ  |
| からだ健やか太極拳       | 第1・3火<br>11:00~12:30 | 6回  | 8,646円  | 伊藤 ゆみ  |
| ゆったりめぐるせヨガ      | 第1金<br>10:00~11:15   | 3回  | 4,605円  | 篠塚 小代子 |
| 月1回のからだケア       | 第3金<br>10:00~11:15   | 3回  | 4,605円  | 篠塚 小代子 |
| 女性 ハワイアンフラ      | 第1~3木<br>14:00~15:30 | 9回  | 17,280円 | 中村 秀子  |
| Enjoy! Hawaiian | 第1~3土<br>14:00~15:30 | 9回  | 15,543円 | 杉本 明美  |
| やさしいヨガとリズム      | 第2・4水<br>9:45~11:00  | 6回  | 9,210円  | 前田 八重子 |

## 外国語

|         |                      |     |         |      |
|---------|----------------------|-----|---------|------|
| やさしい韓国語 | 第1~4土<br>10:10~11:40 | 12回 | 23,040円 | 金成 姫 |
| 韓国語 中級  | 第1~4月<br>9:50~11:20  | 11回 | 21,120円 | 金成 姫 |
| 韓国語 初級2 | 第1~4土<br>11:45~13:15 | 12回 | 23,040円 | 金成 姫 |

## キッズ・ジュニア

|                      |                      |     |         |                |
|----------------------|----------------------|-----|---------|----------------|
| 子育てママのリフレッシュヨガ       | 第1~3火<br>11:15~12:00 | 9回  | 10,368円 | 谷脇 昭子          |
| スキップからのこどもバレエ<br>3歳~ | 第1~4月<br>15:10~16:00 | 12回 | 16,572円 | バレエスタジオ<br>レッツ |
| ジュニアバレエ              | 第1~4月<br>16:00~17:00 | 12回 | 18,420円 | バレエスタジオ<br>レッツ |
| 子どもの習字               |                      |     |         |                |

# コーププラザ所沢会場

TEL.04-2992-2595 10:00~16:00(日・祝休)

### 手芸・工芸

|                        |                   |    |          |          |
|------------------------|-------------------|----|----------|----------|
| 楽しいステンドグラス             | 第2火 14:00~17:00   | 3回 | 9,900円   | 鈴木 香緒里   |
| 楽しいステンドグラス             | 第4火 9:45~12:45    | 3回 | 9,900円   |          |
| 楽しむソーイング               | 第1~3火 10:00~13:30 | 9回 | 19,305円  | 高橋 恵子    |
| トールペインティング・デコラティブ初級~中級 | 第2~4火 10:00~12:30 | 6回 | 13,830円~ | 水野 美生子   |
| 気軽にかぎ針編みを楽しもう          | 第1~3金 10:00~12:30 | 6回 | 10,362円  | tagu.    |
| ひなぎく監修 つまみ細工           | 第3金 10:30~12:30   | 3回 | 8,646円   | ひなぎく認定講師 |
| 辻善子の花とアクセサリーの手作り教室     | 第3土 10:00~12:00   | 3回 | 5,181円   | 辻 善子     |

### 趣味・教養

|                        |                   |    |         |                     |
|------------------------|-------------------|----|---------|---------------------|
| 新 算術学講座                | 第4土 11:00~12:30   | 3回 | 5,181円  | 寺宮 潤 他              |
| 新 初めての相手占い入門           | 第4土 13:30~15:00   | 3回 | 5,181円  |                     |
| 女性 脳トレ女性マージャン入門月曜クラス   | 第1~3月 10:15~12:45 | 6回 | 10,362円 | ニューロン麻雀スクール講師 中山 勇一 |
| 女性 月1回はじめての着付け教室       | 第4月 10:00~12:00   | 3回 | 5,181円  | 石田 智美               |
| 女性 健康レディースマージャン        | 第1~3火 13:00~16:00 | 6回 | 10,362円 | 二宮 真美枝              |
| 楽しむ書道 初級               | 第1~3火 10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 徳留 暹照               |
| 女性 健康レディースマージャン        | 第1~3水 13:00~16:00 | 6回 | 10,362円 | 横山 千代子              |
| 女性 超入門はじめてのマージャン(女性限定) | 第2~4水 10:00~12:30 | 6回 | 10,362円 | ニューロン麻雀スクール講師 山本 祥典 |
| 女性 脳トレ女性マージャン教室初心者~    | 第2~4水 13:30~16:00 | 6回 | 10,362円 |                     |
| 美しいかな書道                | 第1木 10:00~12:00   | 3回 | 5,181円  | 静月                  |
| 古流・心で活ける花              | 第1~3木 10:30~12:00 | 6回 | 10,362円 | 芳埜 理風               |
| 美文字レッスン(ペン習字)          | 第2~4金 10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 北村 錦秋               |
| 美文字レッスン午後クラス(ペン習字)     | 第2金 13:00~15:00   | 3回 | 5,181円  |                     |

### 美術・音楽

|                 |                   |    |         |        |
|-----------------|-------------------|----|---------|--------|
| 新 はじめてのオカリナ     | 第2~4木 14:40~16:10 | 6回 | 12,102円 | 平嶋 淳摩  |
| 気軽に楽しむウクレレ      | 第2~4木 13:00~14:30 | 6回 | 12,102円 |        |
| 色鉛筆画を楽しむ        | 第3火 10:30~12:30   | 3回 | 7,260円  | 水野 陽子  |
| 体幹・健康ヴォイストレーニング | 第1~3土 14:00~15:30 | 6回 | 15,204円 | 小川 素子  |
| 楽しいカラオケ         | 第2火 10:30~12:00   | 3回 | 6,051円  | 後藤 祐貴子 |
| 沖縄音楽・三線         | 第1~3金 14:00~15:30 | 6回 | 12,444円 | 下村 宏美  |

### ダンス・健康

|                    |                   |    |         |        |
|--------------------|-------------------|----|---------|--------|
| 新 女性 はじめてのハワイアンフラ  | 第1~3月 11:00~12:30 | 5回 | 8,635円  | 小林 るり子 |
| リフレッシュヨガ           | 第1~3月 13:30~14:45 | 9回 | 13,815円 | 斉藤 しのぶ |
| 大人のバレエ             | 第1~3水 13:00~14:30 | 9回 | 17,820円 | 太田 祥子  |
| 脳トレリズム体操           | 第1~3木 10:30~12:00 | 9回 | 12,096円 | 石坂 美津子 |
| 姿勢改善ピラティス          | 第1~3木 13:30~15:00 | 9回 | 15,543円 | 田中 由季子 |
| やさしいピラティス          | 第2~4金 10:00~11:15 | 6回 | 9,330円  |        |
| ゆったりめぐらせヨガ         | 第1~3金 13:30~14:45 | 6回 | 9,210円  | 篠塚 小代子 |
| 足もみ健康法(官足法)        | 第3土 10:00~12:00   | 3回 | 6,600円  |        |
| 足もみ健康法(官足法)        | 第3土 13:30~15:30   | 3回 | 6,600円  | 岡山 至   |
| 足もみ健康法(官足法)        | 第4土 10:00~12:00   | 3回 | 6,600円  |        |
| 身体を見直すリンパストレッチ     | 第4土 14:15~15:45   | 3回 | 5,181円  | 大島 弥生子 |
| 月1回からはじめるやさしいピラティス | 第2土 13:30~14:45   | 3回 | 4,665円  | 田中 由季子 |

### 外国語

|               |                   |     |         |                            |
|---------------|-------------------|-----|---------|----------------------------|
| ゼロからスタートする韓国語 | 第1~3火 13:00~14:00 | 9回  | 15,543円 |                            |
| 韓国語リスニング講座    | 第1~3火 14:10~15:10 | 9回  | 15,543円 | 全文姫                        |
| 韓国語 基礎        | 第1~3水 10:00~11:00 | 9回  | 15,543円 |                            |
| 本気で学ぶハングル講座   | 第1~3水 11:10~12:10 | 9回  | 15,543円 |                            |
| ゆっくり学ぶ英会話 入門  | 第1~4金 10:30~11:30 | 11回 | 29,040円 | pera <sup>2</sup> 英会話外国人講師 |
| 英会話上級         | 第1~4金 12:30~13:30 | 11回 | 25,410円 |                            |

### キッズ・ジュニア

|                |                   |     |         |             |
|----------------|-------------------|-----|---------|-------------|
| こどもクッキング 小学生   | 第1土 10:00~13:00   | 3回  | 5,181円  | 食生活カウンセラーの会 |
| こども書道教室        | 第1~3土 10:00~11:00 | 6回  | 8,286円  | 徳留 暹照       |
| こどもバレエ 4歳~     | 第1~4水 16:45~17:35 | 11回 | 15,191円 | バレエスタジオレット  |
| ジュニアバレエ        | 第1~4水 16:45~17:45 | 11回 | 16,885円 |             |
| キッズ絵画工作&ジュニア美術 | 第1~3土 10:00~11:00 | 6回  | 10,362円 | 関口 真佐美      |

■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。

# コーププラザ川越会場

TEL.049-226-1393 10:00~16:00(日・祝休)

### 手芸・工芸

|                      |                          |    |         |              |
|----------------------|--------------------------|----|---------|--------------|
| 着物&洋服リメイク            | 第2水 13:00~15:00          | 3回 | 5,181円  | 坂本 成子        |
| 簡単!気軽にソーイング          | 第2~4水 10:00~12:00        | 6回 | 10,362円 |              |
| やすらぎの小仏彫刻            | 第2~4土 10:00~12:00        | 6回 | 15,180円 | 服部 進         |
| 七宝焼きで作るアクセサリーから額絵まで  | 第2火 10:00~15:00(30分休憩あり) | 3回 | 12,441円 | 柴沼 千鶴子 田口 靖子 |
| デコパージュ&ガラスアート        | 第2金 10:00~12:00          | 3回 | 5,181円  | 伊藤 恵子        |
| フルーツ・ベジタブル&ソーパークーピング | 第4木 13:00~15:00          | 3回 | 8,646円  | 佐藤 薫         |
| 楽しいステンドグラス           | 第4水 10:00~13:00          | 3回 | 9,900円  | 鈴木 香緒里       |
| クラフトバンド              | 第1月 10:00~12:00          | 3回 | 6,900円  | 竹内 小百合       |
| 戸塚刺しゅう               | 第1~3木 10:00~12:00        | 6回 | 10,362円 | 伊戸 恭子        |
| 和裁 入門~               | 第1~3月 13:00~16:00        | 9回 | 15,543円 | 島村 朋子        |
| 大人がかわいいかぎ針編みレッスン     | 第4水 10:00~12:00          | 3回 | 6,915円  | こみな ゆり       |
| 手編み(かぎ針・棒針)          | 第1~3火 13:30~15:30        | 6回 | 10,362円 | 玉木 和加子       |
| 手織りを楽しむ 入門~午前クラス     | 第4木 10:00~12:30          | 3回 | 5,181円  | 大塚 浩美        |
| 手織りを楽しむ 午後クラス        | 第4木 13:30~16:00          | 3回 | 5,181円  |              |
| 石粉粘土工芸               | 第2~4金 10:00~12:00        | 6回 | 10,362円 | 小森谷 春美       |

### 趣味・教養

|                              |                   |    |         |                     |
|------------------------------|-------------------|----|---------|---------------------|
| 楽しい俳句                        | 第1~3金 13:00~15:00 | 6回 | 13,860円 | 鈴木 多江子              |
| 女性 超入門 はじめてのマージャン(女性限定)午前クラス | 第1~3火 10:00~12:30 | 6回 | 10,362円 | ニューロン麻雀スクール講師 山本 祥典 |
| 女性 超入門 はじめてのマージャン(女性限定)午後クラス | 第1~3火 13:00~15:30 | 6回 | 10,362円 |                     |
| 女性 脳トレ女性マージャン午前クラス           | 第2~4金 10:00~12:30 | 6回 | 10,362円 | ニューロン麻雀スクール講師 庄司 麗子 |
| 女性 脳トレ女性マージャン午後クラス           | 第2~4金 13:00~15:30 | 6回 | 10,362円 |                     |
| ペン習字と筆ペン                     | 第2~4月 13:00~15:00 | 6回 | 10,362円 | 小野寺 彰子              |
| 初めての絵手紙                      | 第2火 10:00~12:00   | 3回 | 5,181円  | 上村 里恵子              |
| 古流・心で活ける花                    | 第2~4水 13:30~14:30 | 6回 | 10,362円 | 芳埜 理風               |
| アトリエ・プチフルール プリザーブド・フラワー      | 第3火 13:30~16:30   | 3回 | 6,600円  | 木村 典子 他             |
| プリザーブドフラワー                   | 第2金 10:30~12:30   | 3回 | 5,181円  | 長瀬 佳子               |
| 女性 きもの着付け・着せ付け               | 第1~3土 13:30~15:30 | 6回 | 10,362円 | 石田 智美               |
| 女性 きもの着付                     | 第3火 13:45~15:45   | 3回 | 5,181円  | 武井 美和子              |
| 朗読教室                         | 第1~3水 10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 酒井 恵                |

### 美術

|                         |                     |    |         |       |
|-------------------------|---------------------|----|---------|-------|
| はじめてのスケッチ~鉛筆デッサンから着彩まで~ | 第2~4土 10:00~12:30   | 6回 | 13,446円 | 近藤 博昭 |
| いろえんぴつ画 入門              | 第3水 10:30~12:00     | 3回 | 9,636円  | 松山 俊彦 |
| 水彩色鉛筆で楽しく描こう            | 第2~4火 10:30~12:30   | 6回 | 13,200円 | 土屋 泉太 |
| 木版画を楽しむ                 | 第1~3月 13:30~16:00   | 6回 | 19,272円 | 島田 但  |
| 仏教美術 仏像を彫る火曜クラス         | 第4火 13:30~15:30     | 3回 | 8,745円  | 菊地 文子 |
| 仏教美術 仏像を彫る土曜クラス         | 第3土 14:00~16:00     | 3回 | 8,745円  |       |
| これからはじめる日本画             | 第1~3~4土 10:30~13:00 | 9回 | 26,829円 | 安田 敦夫 |
| 日本画のためのデッサン             | 第1~3土 14:00~16:00   | 6回 | 17,886円 |       |

### 料理

|                |                 |    |        |        |
|----------------|-----------------|----|--------|--------|
| 新 簡単!おいしい!男の料理 | 第2火 10:30~12:30 | 2回 | 4,180円 | 高野 千章  |
| 手打ちそば・うどん作り    | 第4金 10:30~13:00 | 3回 | 7,920円 | 関根 二三夫 |
| 素敵におうちパン 午前クラス | 第4月 10:00~13:00 | 3回 | 6,270円 | 中山 千秋  |
| 素敵におうちパン 午後クラス | 第4月 14:00~17:00 | 3回 | 6,270円 |        |

### 音楽

|                 |                   |    |         |         |
|-----------------|-------------------|----|---------|---------|
| やさしいオカリナ        | 第1~3水 14:10~15:40 | 6回 | 12,102円 |         |
| 気軽に楽しむウクレレ      | 第1~3水 10:30~12:00 | 6回 | 12,102円 | 平嶋 淳摩   |
| やさしいウクレレ入門      | 第1~3水 13:10~14:00 | 6回 | 8,286円  |         |
| 楽しむオカリナ II      | 第1~3金 10:00~11:50 | 6回 | 13,830円 | 三須 健至 他 |
| 楽しむオカリナ III     | 第1~3金 13:00~14:50 | 6回 | 13,830円 |         |
| 体幹・健康ヴォイストレーニング | 第2~4金 13:45~15:15 | 6回 | 15,204円 | 小川 素子   |

### ダンス・健康

|                         |                   |    |         |        |
|-------------------------|-------------------|----|---------|--------|
| 女性 女性のためのリンパセラピー®&ストレッチ | 第2水 10:00~11:15   | 3回 | 5,181円  | 玉川 直美  |
| 女性 ハワイアンフラ 中級~          | 第1~3金 11:15~12:45 | 9回 | 17,280円 | 川端 恵美子 |
| 女性 ウーマンライフヨガ            | 第1~3月 14:30~15:45 | 9回 | 15,543円 | 白数 静宜  |
| 女性 ヘルスヨガ(自力整体予防生活術)     | 第1~3水 13:00~14:45 | 9回 | 19,800円 | 小林 淑江  |
| ☆リラクセス気功&カンフー           | 第1~3木 15:30~16:45 | 6回 | 12,444円 | 堀 真紗美  |
| 女性 シェイプアップ骨盤体操          | 第1~3木 11:15~12:00 | 9回 | 12,429円 | 石崎 公美  |

### ダンス・健康

|                        |                   |     |         |        |
|------------------------|-------------------|-----|---------|--------|
| 女性 ボディメイクピラティス         | 第1~3金 16:00~17:00 | 9回  | 15,543円 | 石崎 公美  |
| 女性 趣味のバレエ A            | 第1~4火 10:00~11:30 | 12回 | 20,724円 | 鬼 知恵   |
| 女性 趣味のバレエ B            | 第1~4火 11:45~13:15 | 12回 | 20,724円 |        |
| 女性 ストレッチ&リズム体操         | 第2~4月 10:00~11:30 | 9回  | 12,096円 | 井元 万紀子 |
| 女性 いきいき自習術             | 第3月 11:45~13:15   | 10回 | 14,300円 | 結城 献子  |
| 女性 スッキリ全身体操リズムにあわせて楽しく | 第1~5金 14:45~15:45 | 8回  | 18,304円 | 酒井 美幸  |
| 足もみ健康法(官足法)火曜クラス       | 第3火 10:00~12:00   | 3回  | 5,940円  | 金野 雅江  |
| 足もみ健康法(官足法)土曜クラス       | 第2土 10:00~12:00   | 3回  | 5,940円  | 白簪 正代  |

### 外国語

|              |                     |     |         |                            |
|--------------|---------------------|-----|---------|----------------------------|
| ゼロから学ぶハングル講座 | 第1~3木 12:20~13:20   | 9回  | 15,543円 | 全文姫                        |
| 木曜ハングル講座     | 第1~3木 11:10~12:10   | 9回  | 15,543円 |                            |
| はじめてのフランス語会話 | 第1~3~4水 13:00~14:00 | 9回  | 20,745円 | 江草 ジャンタル                   |
| 英会話 中級       | 第1~4月 11:10~12:10   | 12回 | 30,360円 | pera <sup>2</sup> 英会話外国人講師 |
| 英会話 A        | 第2~4土 13:10~14:10   | 6回  | 15,840円 |                            |

### キッズ・ジュニア

|              |                   |    |         |           |
|--------------|-------------------|----|---------|-----------|
| キッズクッキング 小学生 | 第3土 10:00~13:00   | 3回 | 5,181円  | ままごと・キッチン |
| こども絵画・工作教室   | 第2~4土 13:30~15:30 | 6回 | 10,362円 | 近藤 博昭     |
| 小学生からの硬筆・毛筆  | 第1~3土 10:00~11:30 | 6回 | 10,362円 | 春日 まさ子    |

# コーププラザ深谷会場

TEL.048-572-8886 10:00~16:00(日・祝休)

### 手芸・工芸

|                    |                   |    |         |        |
|--------------------|-------------------|----|---------|--------|
| 新 リメイクソーイング        | 第1月 13:30~15:30   | 3回 | 5,181円  | 坂本 成子  |
| 新 イチから刺しゅう・ニードルワーク | 第2金 10:00~12:00   | 3回 | 5,181円  | makani |
| やさしいかぎ針編み教室        | 第3水 10:30~12:30   | 3回 | 5,181円  | misaho |
| パッチワーク教室           | 第2~4土 10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 秋山 千恵子 |
| やすらぎの小仏彫刻          | 第2~4木 13:00~15:00 | 6回 | 15,180円 | 服部 進   |
| ワイヤーで作るオルネフラワー     | 第3木 10:30~12:30   | 3回 | 5,181円  | 川嶋 文恵  |
| 手織りを楽しむ            | 第3月 10:00~12:30   | 3回 | 5,181円  | 大塚 浩美  |
| 楽しい手織り             | 第4火 10:00~12:30   | 3回 | 5,181円  | 町田 裕子  |
| デコパージュ             | 第3金 10:00~12:00   | 3回 | 5,181円  | 伊藤 恵子  |
| ガラスアート             | 第3金 13:30~15:30   | 3回 | 5,181円  |        |

### 趣味・教養

|                   |                   |    |         |        |
|-------------------|-------------------|----|---------|--------|
| 新 はじめてのプリザーブドフラワー | 第3火 10:30~12:00   | 3回 | 5,181円  | 木村 敏美  |
| 新 女性 脳トレ女性マージャン入門 | 第2~4木 10:00~12:30 | 5回 | 8,635円  | 新井 みちこ |
| 女性 脳トレ女性マージャン入門   | 第1~3土 10:00~12:30 | 6回 | 10,362円 |        |

### 音楽

|            |                   |    |         |       |
|------------|-------------------|----|---------|-------|
| 癒しの音色 カリンバ | 第1~3木 10:30~12:00 | 6回 | 13,830円 | 洋里香   |
| はじめてのコカリナ  | 第1~3金 10:30~12:00 | 6回 | 13,830円 | 吉田 和世 |

### ダンス・健康

|                         |                   |    |         |        |
|-------------------------|-------------------|----|---------|--------|
| 背骨コンディショニング             | 第1~3木 13:30~14:30 | 6回 | 10,362円 | JUNKO  |
| 女性 やさしいREE JAM®(リー ジャム) | 第2~4火 10:00~11:00 | 6回 | 10,362円 |        |
| 女性 ストレッチ&ヨガ             | 第1~3月 10:00~11:15 | 9回 | 15,840円 | 飯野 幸江  |
| 女性 かんたんやさしいエアロピクス       | 第2~4金 10:00~11:15 | 6回 | 10,560円 |        |
| 女性 ハアフラ(フラを踊ろう)月曜コース    | 第2~4月 13:30~14:50 | 6回 | 10,362円 | 木村 佳代子 |
| 女性 ハアフラ(フラを踊ろう)金曜コース    | 第1~3金 10:30~11:50 | 6回 | 10,362円 | 斉藤 正美  |
| 女性 女性のためのリンパセラピー®&ストレッチ | 第3火 10:00~11:15   | 3回 | 5,181円  | 玉川 直美  |
| いきいき健康太極拳               | 第1~3水 10:30~12:00 | 6回 | 10,362円 | 大屋 澄子  |
| 足もみ健康法(官足法)             | 第2木 10:00~11:45   | 3回 | 5,280円  | 大谷 恵子  |
| 女性 ストレッチ&リフレッシュダンス      | 第1~3土 12:15~13:30 | 9回 | 14,850円 | 永井 啓子  |
| 女性 大人のスマイルチアダンス         | 第1~3土 14:00~15:30 | 6回 | 9,900円  |        |

### 外国語

|         |                   |    |         |      |
|---------|-------------------|----|---------|------|
| 日常中国語会話 | 第2~4土 11:30~13:00 | 6回 | 10,362円 | 謝 琦敏 |
|---------|-------------------|----|---------|------|

### キッズ・ジュニア

|                       |                   |    |         |       |
|-----------------------|-------------------|----|---------|-------|
| 新 子どもモダンバレエ&ダンス 3歳~6歳 | 第1~3土 9:45~10:45  | 9回 | 14,850円 | 永井 啓子 |
| 子どもモダンバレエ&ダンス 小学生     | 第1~3土 10:50~11:50 | 9回 | 14,850円 |       |
| 新 チアダンス&パトン 3歳~6歳     | 第2~4土 10:00~11:00 | 6回 | 10,362円 | 山田 恵子 |
| チアダンス&パトン 小学生         | 第2~4土 11:15~12:15 | 6回 | 10,362円 |       |

# コーププラザ大宮会場

TEL.048-668-3065 10:00~16:00(日・祝休)

| 手芸・工芸                  |                      |    |         |             |
|------------------------|----------------------|----|---------|-------------|
| ワイヤーでつくるオルネフラワー        | 第4水<br>10:30~12:30   | 3回 | 5,181円  | 川嶋 文恵       |
| やさしい草木染め講座             | 第3木<br>10:00~13:00   | 3回 | 6,915円  | 小池 啓子       |
| 楽しいパッチワーク・<br>ハワイアンキルト | 第3水<br>13:30~15:30   | 3回 | 5,181円  | 小藤 恵子       |
| ひなぎく監修 つまみ細工           | 第3火<br>10:00~12:00   | 3回 | 8,646円  | わたなべ<br>けいこ |
| すてきなクラフトバンド            | 月2回 月<br>10:30~12:30 | 6回 | 10,362円 | maybe       |
| はじめての津軽ごころ刺し           | 第4月<br>13:30~15:30   | 3回 | 5,181円  | 岡 のぶ子       |
| お酒落なワイヤークラフト           | 第2木<br>10:30~12:30   | 3回 | 5,181円  | toshimi     |
| 手編み・タティングレース           | 第2・4火<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | こばやし        |
| 手織りを楽しむ                | 第2金<br>10:00~12:30   | 3回 | 5,181円  | 大塚 浩美       |

| 趣味・教養                             |                      |    |         |                            |
|-----------------------------------|----------------------|----|---------|----------------------------|
| 新 女性 はじめての着付け                     | 第1・3木<br>10:30~12:30 | 4回 | 6,908円  | 平山 和子                      |
| 新 女性 脳トレ女性マージャン<br>初級・中級          | 第1・3金<br>10:00~12:30 | 5回 | 8,635円  | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>西田 裕助 |
| 新 女性 超入門はじめてのマージャン<br>(女性限定)金曜クラス | 第1・3金<br>13:30~16:00 | 5回 | 8,635円  |                            |
| 女性 超入門はじめてのマージャン<br>(女性限定)水曜午前クラス | 第1・3水<br>10:00~12:30 | 6回 | 10,362円 | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>山本 祥典 |
| 女性 超入門はじめてのマージャン<br>(女性限定)水曜午後クラス | 第1・3水<br>14:00~16:30 | 6回 | 10,362円 |                            |
| イタリア美術セミナー                        | 月1回 火<br>14:00~15:30 | 3回 | 5,940円  | ジュリアーノ<br>デルペーロ            |
| 筆ペン・ボールペン習字                       | 第2・4金<br>13:00~15:00 | 6回 | 10,362円 | 高村 菜佳                      |
| 楽しむ書道 初級~上級                       | 第2・4土<br>13:30~15:00 | 6回 | 12,540円 | 折原 玲綾                      |
| お芝居をやってみよう!<br>初心者~               | 第2・4火<br>10:30~12:00 | 6回 | 10,362円 | 鷹青 由加子                     |
| 女性 きもの着付                          | 第1・3金<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 水谷 菜穂美                     |
| 初めての手相占い入門                        | 第3土<br>10:30~12:00   | 3回 | 5,181円  | 寺宮 潤                       |
| 算術学講座                             | 第3土<br>13:00~14:30   | 3回 | 5,181円  |                            |

| 美術                          |                      |    |         |             |
|-----------------------------|----------------------|----|---------|-------------|
| 楽しむ色えんぴつ画                   | 第1・3木<br>13:00~16:00 | 6回 | 13,830円 | あすか けん      |
| はじめてのスケッチ<br>~鉛筆デッサンから着彩まで~ | 第1・3土<br>13:00~15:30 | 6回 | 13,446円 | 近藤 博昭       |
| 油絵                          | 第1・3金<br>10:30~12:30 | 6回 | 13,830円 | しらいし<br>ともこ |
| 油絵                          | 第1・3金<br>13:30~15:30 | 6回 | 13,830円 |             |

| 料理            |                    |    |        |       |
|---------------|--------------------|----|--------|-------|
| はじめての薬膳       | 第2水<br>10:00~12:30 | 3回 | 6,270円 | 高野 千章 |
| 米粉のパンとお菓子     | 第2水<br>13:30~16:00 | 3回 | 6,270円 |       |
| 素敵におうちパン午前コース | 第4金<br>10:00~13:00 | 3回 | 6,270円 | 中山 千秋 |
| 素敵におうちパン午後コース | 第4金<br>14:00~17:00 | 3回 | 6,270円 |       |

| 音楽                       |                           |    |         |        |
|--------------------------|---------------------------|----|---------|--------|
| 新 楽しいオカリナ入門              | 第1・3火<br>14:50~16:20      | 5回 | 12,670円 |        |
| 新 フルートを楽しもう              | 第2・4金<br>13:30~15:00      | 5回 | 12,670円 | 国枝 俊太郎 |
| 楽しいオカリナ                  | 第1・3火<br>13:15~14:45      | 6回 | 15,204円 |        |
| はじめてのフルート                | 第2・4金<br>15:10~16:40      | 6回 | 15,204円 |        |
| 気軽に楽しむウクレレ入門             | 第2・4火<br>14:00~15:00      | 6回 | 8,286円  | 平嶋 淳摩  |
| ゆる〜りウクレレ月1回              | 第4火<br>15:10~16:40        | 3回 | 6,051円  |        |
| 体幹・健康ヴォイストレーニング          | 月2回 月<br>10:00~11:30      | 6回 | 15,204円 | 小川 素子  |
| キーボードで始める<br>ピアノレッスン I   | 第1・3月<br>10:30~11:45      | 6回 | 13,860円 |        |
| キーボードで始める<br>ピアノレッスン II  | 第1・3月<br>11:50~13:05      | 6回 | 13,860円 | 川浦 祥子  |
| キーボード プライベート<br>(1人20分)  | 第1・3火<br>①10:30<br>②10:55 | 6回 | 15,204円 |        |
| キーボードで始める<br>ピアノレッスン III | 第1・3火<br>11:20~12:35      | 6回 | 13,860円 |        |
| 楽しいカラオケ                  | 第2・4月<br>14:45~16:15      | 6回 | 12,102円 | 後藤 祐貴子 |

| ダンス・健康          |                      |     |         |        |
|-----------------|----------------------|-----|---------|--------|
| 女性 ハワイアンフラ      | 第2・4火<br>14:30~16:00 | 6回  | 10,362円 | 小林 るり子 |
| 楽しむ簡化太極拳        | 第1・3金<br>13:00~14:30 | 6回  | 10,362円 | 岩井 たい子 |
| 初心者の骨盤体操        | 第1・3火<br>10:00~10:45 | 6回  | 8,286円  | 石崎 公美  |
| やさしいピラティス       | 第1~3水<br>15:15~16:15 | 9回  | 15,543円 |        |
| 女性 楽しいフラダンス     | 第2~4木<br>14:30~16:00 | 9回  | 15,543円 | 杉本 明美  |
| 足もみ健康法(官足法)     | 第2金<br>10:00~12:00   | 3回  | 5,940円  | 江口 末子  |
| ボディメンテナンスヨガ     | 第1~3月<br>13:30~14:30 | 9回  | 15,543円 | Yukiko |
| 女性 ステップ台とリラクソヨガ | 第1~3月<br>10:00~11:00 | 9回  | 13,860円 | 前田 八重子 |
| 女性 シニアのための楽々体操  | 第1~3月<br>11:15~12:15 | 9回  | 13,860円 |        |
| 女性 趣味のパレエ       | 第1~4水<br>10:30~12:00 | 11回 | 18,997円 | 鬼 知恵   |
| はじめよう! 自彊術      | 第1~3火<br>10:00~11:30 | 9回  | 12,870円 | 田辺 とも子 |

| 外国語       |                      |     |         |                                |
|-----------|----------------------|-----|---------|--------------------------------|
| ゆっくり学ぶ英会話 | 第1・3木<br>11:10~12:10 | 6回  | 13,860円 |                                |
| 日常英会話 初級  | 第1~4木<br>13:00~14:00 | 11回 | 29,040円 | pera <sup>2</sup> 英会話<br>外国人講師 |
| 日常英会話 中級  | 第1~4木<br>14:10~15:10 | 11回 | 27,830円 |                                |
| 楽しいハングル   | 第1~3木<br>12:30~13:30 | 9回  | 15,543円 | キョンヒ                           |

| キッズ・ジュニア                |                      |    |         |       |
|-------------------------|----------------------|----|---------|-------|
| こども絵画・工作教室              | 第1・3土<br>10:00~12:00 | 6回 | 10,362円 | 近藤 博昭 |
| スポーツチャンバラ<br>年長~大人      | 第1・3土<br>10:00~11:30 | 6回 | 8,646円  | 鈴木 学  |
| やってみよう! フラダンス<br>こども&大人 | 第2・4土<br>11:30~12:30 | 6回 | 6,912円  | 杉本 明美 |
| 硬筆と習字 5歳~               | 第2・4土<br>13:30~15:00 | 6回 | 10,560円 | 折原 玲綾 |

# コープ北本店会場(3階)

TEL.048-592-4034 10:00~16:00(日・祝休)

| 手芸・工芸                  |                    |    |        |              |
|------------------------|--------------------|----|--------|--------------|
| 新 フルーツ&ソーパークーピング       | 第1木<br>10:30~12:30 | 3回 | 8,646円 | 佐藤 薫         |
| 着物&洋服リメイク              | 第3金<br>13:30~15:30 | 3回 | 5,181円 | 坂本 成子        |
| はじめての簡単ソーイング           | 第3金<br>10:30~12:30 | 3回 | 5,181円 |              |
| 着物リメイク                 | 第3水<br>13:30~16:00 | 3回 | 5,181円 | 宮下 登志子       |
| ひなぎく監修 つまみ細工<br>上級者コース | 第3月<br>10:30~12:30 | 3回 | 8,646円 | ひなぎく<br>認定講師 |
| ひなぎく監修 つまみ細工<br>上級者コース | 第3月<br>13:30~15:30 | 3回 | 8,646円 |              |

| 手芸・工芸           |                    |    |        |        |
|-----------------|--------------------|----|--------|--------|
| 楽しい手織り          | 第1金<br>10:15~12:45 | 3回 | 5,181円 | 大塚 浩美  |
| ワイヤーでつくるオルネフラワー | 第3火<br>10:30~12:30 | 3回 | 5,181円 | 川嶋 文恵  |
| ハーブ・草木染め染色講座    | 第2木<br>10:30~12:30 | 3回 | 6,915円 | 小池 啓子  |
| たのしいクラフトバンド     | 第2火<br>10:30~12:30 | 3回 | 5,181円 | 瀬戸 美智子 |
| すてきなクラフトバンド     | 第4木<br>13:00~15:30 | 3回 | 6,480円 | maybe  |

| 趣味・教養                   |                      |    |         |                            |
|-------------------------|----------------------|----|---------|----------------------------|
| 新世界の花文字®                | 第2火<br>10:30~12:00   | 3回 | 5,181円  | 嬉礼                         |
| 新 癒しの書道 初心者~経験者         | 第1・3土<br>13:30~15:30 | 5回 | 10,450円 | 折原 玲綾                      |
| 女性 脳トレ女性マージャン<br>初心者クラス | 第1・3月<br>10:15~12:45 | 6回 | 10,362円 | ニューロン<br>麻雀スクール講師<br>庄司 麗子 |
| お芝居をやってみよう!<br>初心者~     | 第2・4木<br>10:30~12:00 | 6回 | 10,362円 | 鷹青 由加子                     |
| いきいき 朗読                 | 第1・3火<br>10:15~12:15 | 6回 | 10,362円 | 松浦 あや子                     |

| 美術           |                      |    |         |        |
|--------------|----------------------|----|---------|--------|
| 暮らしを彩る水彩画と油絵 | 第2・4土<br>10:30~12:30 | 6回 | 10,362円 | 清水 のりえ |

| 音楽              |                      |    |         |       |
|-----------------|----------------------|----|---------|-------|
| 体幹・健康ヴォイストレーニング | 第2・4月<br>14:00~15:30 | 6回 | 15,204円 | 小川 素子 |

| ダンス・健康                      |                        |    |         |        |
|-----------------------------|------------------------|----|---------|--------|
| 新 はじめての自彊術                  | 第2・4金<br>13:30~15:00   | 5回 | 7,150円  | 澤田 恵恵子 |
| 新 足もみ健康法(官足法)               | 第3土<br>10:15~12:00     | 3回 | 5,280円  | 中村 洋子  |
| 新 女性 やさしいボルドブラで<br>筋力アップ!   | 第2・4水<br>13:15~14:15   | 5回 | 8,800円  | Mayumi |
| 女性 かんたんやさしい<br>エアロビクス       | 第1・3水<br>11:15~12:45   | 5回 | 8,800円  | 飯野 幸江  |
| 女性 やさしい筋力アップ・<br>ピラティス      | 第1・3水<br>11:15~12:00   | 5回 | 6,905円  | 石崎 公美  |
| 女性 シェイプアップピラティス             | 第1~3水<br>10:10~11:10   | 9回 | 15,543円 |        |
| 女性 リフレッシュヨガ                 | 第1~3月<br>10:15~11:15   | 9回 | 15,543円 | MIKA   |
| 足もみ健康法(官足法)                 | 第4火<br>13:00~14:45     | 3回 | 5,280円  | 大谷 恵子  |
| 女性 女性のための<br>リンパセラピー®&ストレッチ | 第1木<br>10:30~11:45     | 3回 | 5,181円  | 玉川 直美  |
| 女性 ハワイアンフラ<br>ゆったりコース       | 第1・3・4木<br>13:00~14:30 | 9回 | 17,280円 | 川端 恵美子 |
| 女性 ハワイアンフラ 中級               | 第1・3・4木<br>11:00~12:30 | 9回 | 17,280円 |        |
| 女性 やさしいハワイアンフラ              | 第2・4水<br>11:30~13:00   | 6回 | 10,362円 | 柴原 真喜子 |
| 女性 ソフトヨガ                    | 第2~4金<br>10:30~11:45   | 9回 | 14,850円 | 織田 はるみ |

| キッズ・ジュニア  |                      |    |         |       |
|-----------|----------------------|----|---------|-------|
| 硬筆と習字 5歳~ | 第1・3土<br>13:00~14:30 | 6回 | 10,560円 | 折原 玲綾 |



## 羊毛フェルトで 愛犬愛猫を作ろう

浦和



## つまみ細工

春日部 浦和 富士見 所沢  
大宮 北本



## 英会話

越谷 浦和 所沢 川越 大宮



## かな書道

富士見



## やすらぎの小仏彫刻

春日部 川越 深谷



## 植野朋子 お菓子教室

春日部 浦和

### 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、コープ北本店以外に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