

## 短期講座

### 柚子香る抹茶ハードブレッド

抹茶のハード過ぎない生地にかのこ豆、クルミ、ホワイトチョコと少量の柚子ピールを加えます。爽やかさがプラスされ、初夏にふさわしい抹茶ブレッドです。16cm×9cm

● 2,200円  
材料代1,400円(3個)  
● 中山 千秋

春日部 5/15⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00  
越谷 5/21⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00  
浦和 5/11⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00  
富士見 5/12⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00  
川越 5/18⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00  
大宮 5/30⑩ 10:00~13:00



### お濃茶シフォンケーキ

抹茶の苦みが効いたふわふわシフォンケーキ。甘納豆が味のアクセントです。生クリームを添えていただきます。直径13cm

● 2,200円  
材料代1,300円  
● 植野 朋子

春日部 5/26⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00  
越谷 5/29⑩ 10:00~13:00  
浦和 5/ 9⑩ 10:00~13:00 ⑫14:00~17:00  
富士見 5/21⑩ 10:30~13:30  
所沢 5/25⑩ 10:30~13:30 ⑫14:30~17:30  
川越 5/14⑩ 10:30~13:30  
深谷 5/20⑩ 10:30~13:30  
大宮 5/27⑩ 10:30~13:30 ⑫14:30~17:30



### 米粉のカメロンパン

米粉は九州産ミズホチカラ、酵母は白神こだま酵母、甜菜糖を使用します。甲羅は抹茶味のクッキー生地です。プレゼントにも最適です。約9cm×7cm

● 2,090円  
材料代1,800円(3個)  
● 森田 美香

春日部 5/ 9⑩ 10:00~12:30  
越谷 4/22⑩ 10:30~13:00  
浦和 5/ 7⑩ 10:30~13:00



### 親子 リボンのうさぎパン

パン生地のうさぎにリボンや蝶ネクタイをつけてかわいらしく作りましょう。ピンクのチョコペンでリボンに色づけして仕上げます。約12cm  
4歳~小学生(小4以上1人参加可)

● 2,090円  
材料代1,400円(4個)  
● たかの えりこ

富士見 4/ 4⑩ 10:00~12:30  
所沢 3/30⑩ 10:00~12:30  
川越 3/28⑩ 10:00~12:30



### 親子 枝豆チーズの カップパン

簡単に作れるカップパンです。中には、枝豆ととろけるチーズが入っています。お弁当にもおすすめです。約6cm  
4歳~小学生  
(小4以上1人参加可)

● 2,090円  
材料代1,400円(4個)  
● たかの えりこ

富士見 5/16⑩ 10:00~12:30  
所沢 5/ 9⑩ 10:00~12:30  
川越 4/25⑩ 10:00~12:30



### レモンフロマージュ ブレッド

パン生地の中にチーズクリームを入れます。細長いレモン型に成形して、レモンアイシングで仕上げます。約10cm

● 2,090円  
材料代1,400円(6個)  
● たかの えりこ

富士見 4/13⑩ 10:00~12:30  
所沢 4/ 9⑩ 10:00~12:30  
川越 4/16⑩ 10:00~12:30



### アスパラガス× ベーコンの スティックパン

アスパラガスとベーコンをパン生地で巻き込み、オシャレに成形します。トッピングには黒コショウを振りかけて、ピリリと仕上げます。約20cm

● 2,090円  
材料代1,500円(5本)  
● たかの えりこ

富士見 5/11⑩ 10:00~12:30  
所沢 5/14⑩ 10:00~12:30  
川越 5/21⑩ 10:00~12:30



### 和菓子 春うらら

淡く優しい春の気配を映した桜の和菓子をご一緒に作り、心やわらぐ時間をともに過しましょう。

● 2,200円  
材料代1,000円(4個)  
● 朱 蜀娟

春日部 4/11⑩ 10:30~12:30  
越谷 4/14⑩ 13:30~15:30  
浦和 4/ 8⑩ 13:30~15:30



### 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

春日部 4/25⑩ 10:30~12:30  
越谷 4/21⑩ 10:30~12:30  
浦和 4/14⑩ 10:30~12:30  
大宮 4/28⑩ 10:30~12:30



### 美味しい 珈琲の淹れ方教室

珈琲工房 楽のコーヒーは酸味より甘味、コク、苦みをお楽しみいただく味です。コーヒーの基礎知識や器具の違いによる淹れ方をレクチャーします。お家でほっと一息、おいしいコーヒーを楽しみましょう。  
※コーププラザ川越で行います。

● 2,200円  
(材料費込み)  
● 珈琲工房 楽 星野 ともえ  
川越 4/ 6⑩ 10:00~12:30



### ポリパン®!塩バターパン

ポリ袋で仕込んでそのまま発酵させます。丸い形の塩バターパンにします。アレンジもお教えします。ホシノ天然酵母使用。お持ち帰り生地も仕込むのでご自宅でもすぐに作ることができます。約9cm

● 2,090円  
材料代1,700円(4個)  
● 安藤 陽子

川越 4/13⑩ 10:30~12:30  
深谷 4/16⑩ 10:30~12:30 ⑫13:30~15:30  
大宮 4/10⑩ 10:30~12:30



### 草木染め~桜~

桜の枝から色を抽出して、国産シルクのストールを桜色に染めます。40cm×160cm

● 2,305円  
材料代3,300円  
● 小池 啓子

春日部 4/21⑩ 13:30~15:30  
浦和 4/20⑩ 14:00~16:00  
所沢 4/10⑩ 10:30~12:30  
川越 4/17⑩ 10:00~12:00  
深谷 4/ 7⑩ 10:00~12:00  
大宮 4/16⑩ 13:30~15:30  
北本 4/ 9⑩ 13:30~15:30



### コラーージュ刺しゅう ミモザのフレーム

春を告げる花ミモザ。小さなリースを刺しゅうしましょう。フレーム:16cm×12cm

● 2,200円  
材料代1,000円  
● 永沢 美智子

春日部 4/20⑩ 10:00~12:00  
越谷 4/27⑩ 10:30~12:30  
浦和 3/30⑩ 10:30~12:30  
北本 4/13⑩ 10:30~12:30



# 短期講座

他にも表紙、P8に掲載しています。

## 発酵パワーにんにく麴作り

発酵調味料のにんにく麴を作り、日々の料理のバリエーションを増やしませんか。トマト缶をプラスしてトマトにんにく麴など、アレンジもできます。冷蔵・冷凍保存も可能です。にんにく麴を使った料理の試食とレシピ付き講座です。



- 2,090円 材料代1,500円 ● 飯塚 ゆかり
- 2,090円 材料代2,500円 ● 小川 智代

春日部 5/14 10:30~12:30  
越谷 5/9 10:30~12:30  
浦和 5/8 10:30~12:30  
川越 5/23 13:30~15:30

## むくみ予防の薬膳

脾を整えて、梅雨をすっきり軽やかに、身体を整える養生を学びませんか。薬膳の知恵で、すっきり軽やかな毎日を。レクチャー後、楽しく調理実習をします。レシピ:はとむぎと小豆のごはん・ハスの実とキャベツのスープ・あざりと季節の野菜のチャプチェ・杏仁豆腐・薬膳茶2種



- 2,090円 材料代2,500円 ● 高野 千草
- 2,090円 材料代1,600円 ● 謝 琦敏

春日部 5/20 10:30~13:00  
越谷 5/26 10:30~13:00  
浦和 5/14 10:30~13:00  
富士見 4/24 10:30~13:00  
川越 5/15 10:30~13:00  
大宮 5/13 10:00~12:30

## ちまきと中華スープ

もち米を使い豚の角煮や干しシイタケ、甘栗を入れた材料を竹の皮で包んでせいろで蒸し上げる本格的な中華ちまきを作ります。副菜として、具だくさんの玉子ほろめスープも作ります。



- 2,090円 材料代1,600円 ● 謝 琦敏
- 2,090円 材料代2,000円(4個) ● 高野 千草

深谷 4/22 10:30~12:30  
北本 4/21 10:30~12:30

## 米粉パン クリームチーズ入りオレンジブレッド

オレンジピール香る米粉生地やさしいクリームチーズを包み、白神こだま酵母でふんわり焼き上げた、朝食や昼食にもぴったりなパンです。



- 2,090円 材料代2,000円(4個) ● 高野 千草
- 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

春日部 4/22 10:30~13:00  
浦和 4/13 10:30~13:00  
富士見 4/24 14:00~16:30  
川越 5/15 14:00~16:30  
大宮 5/13 13:30~16:00

## ねこちぐら (全3回)

色は3色。サーモンピンク・パステルグリーン・ベージュから選べます。直径約34cm 高さ約31cm



- 5,181円 材料代2,200円 ● 岸 麗子

春日部 4/4・4/11・4/18 14:00~16:00

## 四つたたみ編みで作る2wayバッグ (全3回)

持ち込みで好きな持ち手に変更可能です。(竹の持ち手はつきません)色は茶色とピンクベージュからお選びいただけます。約縦20cm 横24cmマチ11cm



- 5,181円 材料代3,000円 ● maybe

浦和 4/10・5/8・6/12 15:00~17:00  
深谷 4/8・4/22・5/13 14:00~16:00  
大宮 3/23・4/27・5/25 13:00~15:00  
北本 4/23・5/28・6/25 10:30~12:30

## 親子 親子でおから味噌づくり

もったいないをおいしく。植物性たんぱく質や食物繊維が豊富な栄養価の高いおからで、環境と身体にも優しいおから味噌づくりを体験しましょう。5歳~小学生 大人1人参加可



- 2,200円 材料代2,600円(1kg) ● アトリ Emano さとみ みゆき

浦和 3/29 10:00~12:00  
所沢 3/28 10:00~12:00  
川越 4/11 10:00~12:00  
深谷 3/31 10:00~12:00

## 米粉で簡単!スイーツ&料理

レシピ: 豚肉の梅ソース 湯葉ときのこのかきたま汁 大根餅 マドレーヌ



- 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 4/24 10:00~13:00

## 小川智代の口福ごはん

気負わず気楽に、おいしくいただけるレシピです。作ることを一緒に楽しみましょう。レシピ:アボカドの Pasta・たこトマトのマリネ・玉ねぎと麦のスープ・なすのペペロンチーノ・チョコレートムース



- 2,090円 材料代2,500円 ● 小川 智代

春日部 4/24 10:30~13:30  
浦和 4/28 10:30~13:30

## 小川智代の口福ごはん アジアン料理

気負わず気楽に、おいしくいただけるレシピです。作ることを一緒に楽しみましょう。レシピ:ベトナム風揚げ春巻ぎ・ベトナムなます・タイ風汁麺・ベトナム風アイスコーヒー



- 2,090円 材料代2,500円 ● 小川 智代

春日部 5/22 10:30~13:30  
浦和 5/26 10:30~13:30

## 春の薬膳料理教室~疏肝理気~

気の巡りを調べ、心身の安定、睡眠の質の改善が期待できる薬膳のレシピです。竜眼&ハスの実お粥・スズキの竜田揚げ・グリーンピースバーグ・甘麦大棗湯



- 2,090円 材料代3,000円 ● 白数 静宜

浦和 4/22 10:00~12:30  
川越 4/1 10:00~12:30  
深谷 4/8 10:00~12:30  
北本 4/15 10:30~13:00

## 本格的な台湾茶の淹れ方

台湾高山茶の香りと味を一緒に楽しみましょう。



- 1,430円 材料代2,000円 ● 白数 静宜

浦和 4/22 14:00~15:15  
深谷 4/8 13:30~14:45  
北本 4/15 14:00~15:15

## ガラスアート ふくろう

スタンドガラスの雰囲気味わえるガラスアートで、縁起の良いといわれるふくろうを作ります。18cm×13.5cm



- 1,727円 材料代2,000円 ● 伊藤 恵子

越谷 4/13 10:30~12:30  
川越 4/10 13:30~15:30  
深谷 4/17 13:30~15:30  
大宮 4/15 10:00~12:00  
北本 4/16 10:30~12:30

## ワイヤーで作るカーネーション

メタリックとマットの色の違うワイヤーで雰囲気の違うカーネーションを作りましょう。オリジナルのカーネーションを作ってみませんか。



- 1,727円 材料代1,200円(3本) ● toshimi

春日部 4/16 13:00~15:00  
越谷 4/24 13:00~15:00  
大宮 4/9 13:30~15:30

## かぎ針編み ティッシュカバー

春らしい色合いでタンポポク模様を編みましょう。ポケットティッシュのサイズです。長編みができる方対象。



- 2,090円 材料代500円 ● tagu.

春日部 4/28 10:30~13:00  
所沢 4/13 10:00~12:30  
川越 4/8 10:00~12:30

## 親子 夢かわいいクッキーを作ろう

ユニコーンと虹、ステッキを親子別々に作成します。ステッキはハートと星1個配るので親子でどちらかを選んで作成します。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 4/25 10:30~12:00  
②13:30~15:00

## アイシングクッキー スプリング

アイシングで春を楽しみましょう。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

大宮 4/18 10:00~12:00

## レモンケーキ

コロんとかわいいレモン型でしっとり、爽やかなケーキです。約7cm×5cm×2cm



- 2,090円 材料代1,300円(6個) ● 田中 遙子

北本 4/30 10:30~12:30

## 子ども キッズクッキング

簡単でおいしいみんなで作って食べましょう!レシピ:春ピタパン・スープ・ステンドガラスクッキー 小学生



- 1,727円 材料代1,050円 ● ままごと・キッチン

川越 4/18 10:00~13:00

## 多肉植物 春色のminiリース

麻のリースベースにほんのり春を感じるリースを作りましょう。直径13cm



- 1,727円 材料代3,000円 ● chacha

深谷 3/19 10:30~12:30

## かぎ針編みかわいいノットバッグ

ワンハンドルにして使うと、コロンとしたしじみのようなバッグです。色は選べます。縦27cm×横13cm



- 1,980円 材料代1,250円 ● こみね ゆり

春日部 5/25 13:30~15:30  
所沢 4/16 10:00~12:00  
川越 4/22 13:00~15:00

## リンパを流して不調改善

リンパの流れを促し、血流を良くして健康な体作りを目指します。セルフケアの方法を学びましょう。

- 1,727円 材料代500円 ● 玉川 直美

春日部 4/23 10:30~11:45  
浦和 3/25 10:30~11:45  
川越 5/13 10:00~11:15  
深谷 4/7 10:00~11:15  
大宮 4/9 10:30~11:45  
北本 4/14 10:15~11:30

## ゆる~リウクレレ全3回

ゆる~く弾いて楽しみましょう。初めての方大歓迎。ウクレレのレンタル(1回300円)もあります。

- 4,143円 コピー代実費 ● 平嶋 淳摩

越谷 4/16・5/7・5/21 14:00~14:50  
所沢 4/23・5/14・5/28 11:00~11:50  
大宮 4/14・5/12・6/9 15:10~16:00

### 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

※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。

※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

■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。

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

● 浦和...第2・4火曜日/5回 10:00~12:30 ● 8,635円 ● ニューロン麻雀 スクール講師 山本 祥典 体験 4/14(日) 1,727円	● 浦和...第2・4火曜日/5回 13:30~16:00 ● 8,635円 ● ニューロン麻雀 スクール講師 山本 祥典 体験 4/14(日) 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 10:00~12:30 ● 8,635円 ● ニューロン麻雀スクール講師 西田 裕助 体験 4/3(金) 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。