



秋の一日講座



生徒募集中!

詳しくはコープみらいカルチャーのホームページをご覧ください。



お申し込み方法は3ページをご覧ください。

A1 植野朋子お菓子教室

～生チョコとベリーのサンタドームタルト～ 植野 朋子

生チョコタルトにベリーのムースをのせて赤いゼリーを流し、サンタさんに仕上げます。クッキーのヒラギや帽子を飾りましょう。



12/8 新中野
●10:30～13:30
●4,600円(材料費込)

A2 楽しい手織り 一日

～ホワイトクリスマス～

三室 真弓

アートフレームを織り機に利用したx'masツリーです。(額のサイズ21cm×15.5cm)



10/20 新中野
●10:00～13:00
●2,305円
材料費別2,500円

グレース先生が英語で教えるイギリスのお菓子

岸野 グレース

～スコーン～

Let's bake scones together in English!



A3 11/6 新中野
A4 11/28 新中野
●各10:30～12:30
●各2,700円(材料費込)

A5 ポーセラーツ

～小物入れ～

北川 砂智子

白磁にシール感覚で転写紙を貼ってオリジナルの小物入れが手軽に楽しく作れます。(8cm×11cm)



11/7 新中野
●13:30～15:00
●1,959円
材料費別600円

A6 初めて描く透明水彩画

上野 ゆかり

講師によるデモンストレーションとレジュメを見ながら描いてみましょう。



11/30 新中野
●10:30～12:30
●1,959円材料費別400円
(講師作品)

A7 かぎ針で編む

～手あみのクリスマスツリー～ 久末 知子

プレゼントしても喜ばれるかわいいクリスマスツリーです。かぎ針編みの、基礎がわかる方向けの講座です。(高さ15cm 今回はグリーンのみ)

写真・飾りはイメージ



11/7 新中野
●10:30～12:30
●1,959円
材料費別1,200円

A8 鎌倉彫

～波文 平皿～

まやま かつこ

直径約16cmの平皿に図案化した波を彫ります。初めての方も伝統の彫り方を楽しく学べます。



11/17 新中野
●10:00～12:00
●3,785円
(材料費込)

A9 はじめての水引細工

～梅結び～

山口 葉子

梅結びをアレンジした可愛いハートの水引ポチ袋と箸飾りを作りましょう。



12/7 新中野
●10:30～12:30
●3,000円
(材料費込)

A10 花屋さんのフラワーアレンジ

～お正月飾り～

谷合 高子

しめ縄や水引にドライフラワーやアートフラワーを使い、お正月らしいドア飾りを作ります。



12/8 新中野
●14:00～15:30
●2,305円
花材費別2,200円

A11 紫式部日記の世界

～紫式部と藤原道長～

石井 正己

来年の大河ドラマは「光る君へ」。紫式部は時の権力者・藤原道長の娘影に宮仕えしました。その記録「紫式部日記」から紫式部と藤原道長の関係をお話します。



11/4 新中野
●10:30～12:00
●1,728円

A12 百人一首の世界

～恋する天皇たち～

石井 正己

「百人一首」には陽成院、崇徳院といった天皇をはじめ、元良親王・式子内親王といった親王、内親王が詠んだ恋の歌があります。恋する天皇たちはどんな歌を詠んだのかお話しします。



11/4 新中野
●13:00～15:30
●1,728円

A13 四季のヨガ

～潤いをキープする秋の養生～

友國 望

ゆっくり呼吸して、夏の疲れを解消、爽やかな秋を楽しむ時間です。



10/13 新中野
●13:00～14:00
●1,728円

A14 始めよう太極拳 24式 一日

花澤 洋子

中国の太極拳と気功の二つを取り入れた教室です。年齢に関係なくなたでもご参加いただけます。



10/12 新中野
●14:00～15:30
●1,613円

A15 気功 一日

えんこうりょう 関 洪亮

気功の基本である呼吸法を中心に丁寧に説明しながら一緒に練習します。正しく理解して心身ともに健康作りにも励みましょう。



10/2 新中野
●10:30～12:00
●1,613円

A16 上手に育てる植物の基礎知識

～園芸相談～

香山 三紀

園芸のプロが植物のお悩みをお聞きしながらアドバイスします。



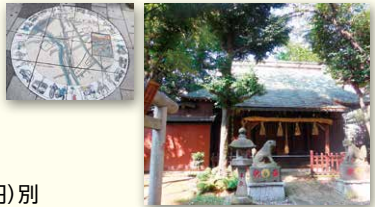
10/26 新中野
●13:30～15:00
●2,200円
テキスト代別150円

A17 「名所図会」で歩く歴史散歩

～宿場を歩く 内藤新宿(甲州街道)～

池上 真由美

甲州街道の最初の宿場は高井戸宿でしたが、日本橋から距離があったため「内藤新宿」が開設されました。家康の重臣だった内藤氏ゆかりの宿場を訪ねる歴史散歩です。



10/10 新中野
(予備日: 10/17)
●10:30～13:00頃
●3,100円
交通費・資料代(300円)別

腸活ストレッチ

小林 啓子

腸の免疫機能を高めて、若々さと健康力をアップしましょう。お腹痩せ&腰痛予防・改善にも効果があります。



A18 10/25 新中野
A19 11/22 新中野
●各10:30～12:00
●各1,728円

大人のメイクアップレッスン

小坂 明美

◆基本マッサージ+大人のベースメイク

A20 10/12 新中野
●10:00～12:00

秋の肌のお手入れ方法、保湿と紫外線について学びます。筋肉を鍛えるマッサージで大人の顔がリフトアップできる方法をご紹介します。

●各2,581円 教材費別300円

◆眉&アイメイク

A21 10/12 新中野
●13:30～15:30

A22 10/13 新中野
●10:00～12:00

A23 10/13 新中野
●13:30～15:30



パーソナルカラー(似合う色)診断

自分の色素(肌・目・髪の色)が「ブルーベース」「イエローベース」のどちらに分類されるか、さらに春夏秋冬のシーズンカラーのどれかをおひとりずつ診断します。

A24 10/19 新中野 ●10:30～12:30
A25 10/21 秋葉原 ●10:30～12:30
A26 10/23 立川 ●10:30～12:30
●各2,881円

たぞう みえこ 田雑 美江子



官足法 一日

官足法は自分で出来る健康法です。手やグッズを使って、ご自宅で実践できる足もみの基礎を習得します。

A27 10/28 新中野 俵 裕美 ●13:30～15:30
A28 10/21 秋葉原 俵 裕美 ●13:30～15:30
A29 10/23 立川 宗像 波子 ●10:30～12:30
●各1,728円



コーププラザ新中野 会場

A1 A24 A27

中野区中央5-6-2 コープみらいコーププラザ新中野2階
東京メトロ丸の内線「新中野駅」杉山公園口より徒歩約3分

コーププラザ立川 会場

A26 A29

立川市曙町1-21-1 いちご立川ビル地下1階 JR「立川駅」北口改札より徒歩約8分
多摩都市モノレール「立川北駅」JR立川駅方面下車 徒歩約8分

コーププラザ秋葉原 会場

A25 A28

千代田区外神田6-5-12 倍楽ビル(新末広)6階
東京メトロ銀座線「末広町駅」より徒歩約2分 JR「秋葉原駅」より徒歩約8分・他

●コープみらいカルチャーでは、引き続き感染症や食中毒などの予防に注意して安心して受講できるよう努めてまいります。

※写真はイメージです。受講料には消費税が含まれています。このチラシは特別な表記がない限り消費税率 10%です。