

春の一日・短期講座



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。

感染状況の推移によっては開講を見合わせる場合もございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

A1 植野朋子お菓子教室 ～うさぎのナンバークッキー～

植野 朋子

アーモンドの入ったサクサククッキーにホワイトチョコクリームと苺・ブルーベリー・野菜果物パウダーで色付けしたクッキーで飾ります。



4/14 金 新中野
●10:30～13:30
●3,900円(材料費込)

A2 絵巻き寿司 ～ひよこりうさぎ・バラの花～

長沼 よしえ

毎回好評の絵巻き寿司を3年ぶりに再開します。今回は可愛いうさぎと華やかなバラの絵巻き寿司をつくります。



4/12 水 新中野
●10:00～13:00
●3,625円(材料費込)

A3 季節を楽しむ和菓子 ～あじさい～

しゅしょうえん 朱 蜀娟

簡単な道具を使って初心者でもすぐ作れる可愛い練り切りの和菓子～あじさい～をつくります。



5/23 火 新中野
●10:00～12:00
●2,800円(材料費込)

A4 楽しい手織り 一日

三室 真弓

小さなアートフレームの織機を使い基本の織り方で柄の作り方を学びます。(縦14cm×横10cm)



6/16 金 新中野
●10:30～13:00
●2,305円
材料費別1,500円

A5 ハワイアンキルト ～ヤシの木のシャドーキルト～

こせき 古積 里江子

短時間で簡単に出来る上回るシャドーキルトでハワイアンキルトの世界を楽しみましょう。(20×20cmフレーム付)



6/6 火 新中野
●10:30～12:30
●1,959円
材料費別3,000円

A6 鎌倉彫り ～葉文 平皿～

まやま かつこ 間山 包子

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



6/2 金 新中野
●10:00～12:00
●3,785円(材料費込)

A7 りえこの大人キレイ教室<健康シリーズ> ～免疫力を上げて元気に暮らす～

速水 理恵子

日々の食事から免疫力をつけ、負けない身体をつくりましょう。お薦めしたい免疫スープもご紹介いたします。



6/17 土 新中野
●10:30～12:00
●2,800円(教材費込) ※こちらの講座は講義のみとなります。

A8 はじめての水引細工 ～コロコロ可愛いアクセサリ～

山口 葉子

市松模様は縁起の良い柄です。お好きな色の水引でマスクチャームやバックチャームなどのアクセサリに仕立てます。



5/18 水 新中野
●10:30～12:30
●3,000円(材料費込)

A9 らくちん編み布ぞうり

塚本 美保子

作って楽しい履いて気持ちいい自分の足にぴったりの「マイ布ぞうり」が個性豊かに仕上がります。



6/9 金 新中野
●13:00～15:30
●2,305円
材料費別2,000円

A10 遠野物語の世界 ～震災・感染症・戦争～

石井 正己

私たちが直面している震災・感染症・戦争の課題と、かつての日本人はどのように向き合ったのかをお話します。



5/13 土 新中野
●10:30～12:00
●1,728円

A11 百人一首の謎を解く ～後鳥羽院と順徳院～

石井 正己

「百人一首」最大の謎は、流罪になった後鳥羽院と順徳院親子の歌を入れたことです。鎌倉時代初めの動向とともに話します。



5/13 土 新中野
●13:00～14:30
●1,728円

A12 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。



5/11 水 新中野
●10:30～12:30
●1,959円
教材費別400円

A13 ボールペン美文講座 一日

伊藤 こづゑ

一人一人のお名前と住所のお手本で練習が出来る一日講座です。



4/18 火 新中野
●13:30～15:30
●2,405円(教材費込)

A14 秋葉原 楽しい朗読 一日

西村 文江

文章を声に出して読むことは、心身のビタミン剤となります。様々な文章を読み解いて、イメージを広げ、これを伝えることを学びましょう。



4/15 土 秋葉原
●13:30～15:30
●1,959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丁寧に説明しながら一緒に練習します。心身ともに健康作りにも励みましょう。



4/3 月 新中野
●10:30～12:00
●1,613円

腸活ストレッチ

小林 啓子

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



A16 5/24 水 新中野
●10:30～12:00
●各1,728円

A18 骨盤エクササイズ 『ひめトレ』

坂村 純子

猫背・お腹のぽっこり・尿もれ改善のためには骨盤底筋の活性化は欠かせません。「ひめトレ」ボールを使って簡単エクササイズを学びます。女性限定の講座です。



5/20 土 新中野
●10:30～12:00
●2,075円

A19 四季のヨガ ～芽吹く春、流れ良く動く～

ともくに のぞみ 友國 望

呼吸と動きをひとつひとつ丁寧に、体が喜ぶ、楽しい時間を過ごしましょう。



4/28 金 新中野
●13:00～14:00
●1,728円

A20 マリコ ビューティウォーキング 橋本 まり子

年齢を問わず美しく歩くために必要な筋肉の使い方を楽しみながら学びます。



6/3 土 新中野
●13:00～14:00
●1,980円

パーソナルカラー(似合う色)診断

たぞう みえこ 田雑 美江子

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ひとりで診断します。



A21 4/20 水 新中野 ●10:30～12:30
A22 4/24 月 立川 ●10:30～12:30
A23 4/15 土 秋葉原 ●10:30～12:30
●各2,881円

かんそくほう 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。



A24 4/22 土 新中野 俵 裕美 ●13:30～15:30
A25 4/15 土 秋葉原 俵 裕美 ●13:30～15:30
A26 4/24 月 立川 かなた なみこ 宗像 渡子 ●10:30～12:30
●各1,728円



短期講座

B1 短期「名所図会」で歩く歴史散歩

池上 真由美

～街道の始まりを歩く 大山街道～ (全2回)

江戸時代後期、伊勢原の大山を目指し、参詣の道としてもにぎわった大山街道を歩きます。4月は赤坂御門から渋谷まで、5月は渋谷から三軒茶屋まで歩きます。



4/11(予備日:4/18)・5/9(予備日:5/16) 火 新中野
●各10:30～13:30頃
●6,000円 交通費・資料代別

B2 短期 気軽にたのしむウクレレ入門 (全3回)

ひらしま あつた 平嶋 淳摩

初めての方から気軽にたのしめるウクレレ入門講座です。小さく可愛い楽器ウクレレの音色が心を癒してくれます。ウクレレのレンタル有 1回300円(数に限りがあります。お持ちの有無をお知らせ下さい。)



6/16・6/30・7/7 金 新中野
●各13:30～14:20
●4,640円(教材費込)

コーププラザ新中野会場 A1 ~ A24 B1 B2

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 A22 A26

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 A14 A23 A25

千代田区外神田6-5-12 借楽ビル(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

※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。