



コープみらいカルチャー

ホビー 花屋さんのフラワーアレンジ (水曜) (金曜)

新規講座

四季の移り変わりを感じ、花あしらいの基礎が身につきます。
講師: コバヤシ アキコ



曜日	時間	回数	受講料(花材費別)
水	10:30~12:00	5	11,525円
金	14:00~15:30	5	11,525円

料理 小川智代の口福ごはん

新規講座

毎日のおうちごはんを気負わず気軽に、そしておいしくいただけるレシピをご用意しました。
講師: 小川 智代



曜日	時間	回数	受講料(材料費込)
水	10:30~13:00	6	25,200円

ホビー 香りのアート ソープカービング

専用ナイフ一本で石鹸に繊細な模様を彫ります。

講師: 齋藤 智恵



曜日	時間	回数	受講料(材料費別)
火	13:30~15:30	5	14,405円

料理 季節を楽しむ和菓子

簡単な道具を使って、初心者でも作れる季節を楽しむ和菓子講座です。

<秋薫 餅類>



講師: 朱 蜀娟



<白梅 外郎>

曜日	時間	回数	受講料(材料費込)
木	10:30~12:30	6	16,800円

健康 スポーツ 四季のヨガ

季節や月毎のテーマに沿ってすすめていきます。

講師: 友國 望



曜日	時間	回数	受講料
金	10:30~11:30	12	20,736円

外国語 はじめての韓国語

韓国語がはじめての方のクラスです。文字の読み書きを習得し、簡単な挨拶を学びます。

講師: 慶 順進



曜日	時間	回数	受講料(テキスト代別)
木	10:30~11:45	16	36,880円

健康 スポーツ やさしいヨガ

新規講座

呼吸に合わせて丁寧にポーズを取って、心地よく楽しみながら深めていくクラスです。講師: 石井 香代



曜日	時間	回数	受講料
月	10:30~11:30	12	20,736円

健康 スポーツ 新中野 官足法

新規講座

官足法は手やグッズを使って自分でできる健康法です。

講師: あつこ



曜日	時間	回数	受講料
土	10:30~12:30	6	10,368円

ホビー フローリストのお花教室 (午前) (午後)

新規講座

旬のお花をふんだんに使って、楽しく実用的なアレンジをします。

講師: 谷合 高子



曜日	時間	回数	受講料(花材費別)
土	10:30~12:00	5	11,525円
	13:30~15:00	5	11,525円

外国語



◆エンジョイEnglish

曜日	時間	回数	受講料(テキスト代別)
水	10:30~11:45	16	36,880円

◆金曜英会話・土曜英会話

曜日	時間	回数	受講料(テキスト代別)
金	10:30~11:45	16	36,880円
土	10:30~11:45	16	36,880円

講座の見学・体験をおすすめします。お問い合わせください。

マークの説明
見学 … 見学可 (1回15分程度無料)
体験 … 体験可 (1回分の受講料)
満員 … 「キャンセル待ち」で受付可
若干名 … 若干名募集
新規 … 新規開講

コーププラザ 新中野 会場

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
 東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」1・2番出口から徒歩約3分

芸術

講座名	講師	開講日	受講料
1 ステンドグラス	見学 アトリエ・ルブラン主宰 志田 政人・他	10/7 ~ 月 10:30 ~ 12:30	12回 31,812円 (材料費別)
2 はじめてのステンドグラス	見学 若干名 新井 秀男	10/21 ~ 月 13:00 ~ 15:00	6回 13,830円 (材料費別)
3 基礎から学ぶ水彩画	見学 女子美術大学講師 土屋 泉太	10/7 ~ 月 10:30 ~ 12:30	12回 31,812円 (教材費別)
4 陶芸	見学 陶芸家 山本 芳子	10/15 ~ 火 10:00 ~ 12:00	12回 31,812円 (材料費別)
5 版画	見学 日本美術家連盟版画部会員 阿部 浩	10/9 ~ 水 10:30 ~ 12:30	10回 25,350円 (材料費別)
6 やさしいデッサン	見学 元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	10/16 ~ 水 10:30 ~ 12:30	12回 27,660円 (教材費別)
7 始めてみよう! 色えんぴつ画	見学 元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	10/16 ~ 水 13:30 ~ 15:30	6回 13,830円 (教材費別)
8 はじめての小さな油絵教室	見学 元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	10/2 ~ 水 13:30 ~ 15:30	12回 31,812円 (教材費別)
9 ふじわら 絵画教室	見学 満員 すいどーばた美術学院講師 藤原 早苗	10/17 ~ 木 10:30 ~ 12:30	12回 26,400円 (教材費別)
10 木曜油絵	見学 若干名 元・すいどーばた美術学院講師 田代 敦丞	10/10 ~ 木 14:00 ~ 16:00	10回 26,510円
11 パステル・水彩	見学 若干名 花島 一郎	10/5 ~ 土 10:00 ~ 12:00	12回 31,812円 (教材費別)
12 関口絵画クラス	見学 すいどーばた美術学院長 関口 任司	10/26 ~ 土 13:30 ~ 15:30	8回 23,968円 (教材費別)

音楽

講座名	講師	開講日	受講料
13 気軽に楽しむウクレレ	見学 ひらしま 平嶋 淳摩	10/4 ~ 金 14:30 ~ 16:00	12回 27,660円 (教材費別)

ホビー

講座名	講師	開講日	受講料
14 トールペイント	見学 アートスタジオ FOREST GREEN主宰 北川 砂智子	10/8 ~ 火 10:30 ~ 12:30	10回 23,050円 (材料費別)
15 手あみ	見学 JACA日本アートクラフト協会 手あみ講師 ひきすえ ともこ 久末 知子	10/8 ~ 火 13:30 ~ 15:30	10回 19,590円 (材料費別)
16 香りのアート ソープカービング	見学 齋藤 智恵	10/22 ~ 火 13:30 ~ 15:30	5回 14,405円 (材料費別)
17 すてきなハーダンガー刺しゅう	見学 ハーダンガー刺しゅう講師 竹内 博子監修 石川 裕子	10/8 ~ 火 13:30 ~ 15:30	11回 21,549円 (材料費別)
18 日本刺繍	見学 日本手芸作家連盟講師 絹咲 綾	10/2 ~ 水 11:00 ~ 12:30	10回 23,050円 (材料費別)
19 暮らしを彩るポジャギ	見学 POJAGIアート Yangja-pang 主宰 久保田 陽子	10/16 ~ 水 13:30 ~ 15:30	10回 23,050円 (材料費別)
20 着付け	大島 喜久江・濱井 朋子・他	10/17 ~ 木 10:30 ~ 12:30	10回 23,050円
21 カラーコーディネート (パーソナルカラー診断を受講された方の講座です)	見学 カラーアナリスト Foliage G. 代表 田雑 美江子・他	11/21 ~ 木 10:30 ~ 12:30	4回 10,140円 (教材費別)
22 季節の草木染め	見学 (財)日本手芸芸協連盟講師 小池 啓子	10/25 ~ 金 10:30 ~ 13:00	5回 11,525円 (材料費別)
23 楽しい手織り (午前)	見学 テキスタイル工房 ワープ&ウエフト主宰 松永 治子監修 三室 真弓・松永 希和子	10/11 ~ 金 10:30 ~ 12:30	11回 25,355円 (材料費別)

24 楽しい手織り (午後)	見学 テキスタイル工房 ワープ&ウエフト主宰 松永 治子監修 三室 真弓・松永 希和子	10/11 ~ 金 13:30 ~ 15:30	11回 25,355円 (材料費別)
25 花屋さんのフラワーアレンジ (水曜)	新規 コバヤシ アキコ	10/9 ~ 水 10:30 ~ 12:00	5回 11,525円 (花材費別)
26 花屋さんのフラワーアレンジ (金曜)	新規 コバヤシ アキコ	10/25 ~ 金 14:00 ~ 15:30	5回 11,525円 (花材費別)
27 フローリストのお花教室 (午前)	新規 国家検定1級 フLOWER-装飾技能士 谷合 高子	10/19 ~ 土 10:30 ~ 12:00	5回 11,525円 (花材費別)
28 フローリストのお花教室 (午後)	新規 国家検定1級 フLOWER-装飾技能士 谷合 高子	10/19 ~ 土 13:30 ~ 15:00	5回 11,525円 (花材費別)
29 本漆で繕う金継ぎ (初心者コース) 午前	漆芸家 野村 昌子	10/5 ~ 土 10:00 ~ 12:00	6回 18,000円 (材料費別)
30 本漆で繕う金継ぎ (初心者コース) 午後	漆芸家 野村 昌子	10/5 ~ 土 13:30 ~ 15:30	6回 18,000円 (材料費別)

外国語

講座名	講師	開講日	受講料
31 エンジョイ English	体験 見学 pera ² 英会話 外国人講師	10/9 ~ 水 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
32 はじめての韓国語	体験 見学 韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	10/10 ~ 木 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
33 やさしい韓国語	満員 見学 韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	10/10 ~ 木 12:30 ~ 13:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
34 楽しい韓国語	体験 見学 韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	10/10 ~ 木 14:00 ~ 15:15	16回 36,880円 (テキスト代別)
35 金曜英会話	体験 見学 pera ² 英会話 外国人講師	10/11 ~ 金 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
36 土曜英会話	体験 見学 pera ² 英会話 外国人講師	10/12 ~ 土 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
37 超やさしい英会話	体験 見学 pera ² 英会話 外国人講師	10/12 土 12:15 ~ 13:30	16回 36,880円 (テキスト代別)
38 やさしい英会話	体験 見学 pera ² 英会話 外国人講師	10/12 ~ 土 13:45 ~ 15:00	16回 36,880円 (テキスト代別)

※講座の見学・体験をおすすめします。

教養

講座名	講師	開講日	受講料
39 源氏物語の世界	体験 見学 東京学芸大学名誉教授 石井 正己	10/7 ~ 月 13:20 ~ 14:50	10回 17,280円 (教材費別)
40 短歌をつくろう	体験 見学 歌人 鶴田 伊津	10/8 ~ 火 10:30 ~ 12:30	6回 14,520円 (教材費別)
41 ボールペン美文講座	見学 日本書道教育学会 ベン硬筆師範 伊藤 こづゑ	10/15 ~ 火 10:30 ~ 12:30	6回 13,830円 (教材費別)
42 楽しく発声! 絵本の読み語り	見学 フリーアナウンサー・保育士・絵本作家 茂木 亜希子	10/15 ~ 火 10:30 ~ 12:00	5回 9,795円 (教材費別)
43 コントラクトブリッジ	見学 日本コントラクトブリッジ連盟認定講師 横内 しのぶ・山根 千尋	10/16 ~ 水 13:30 ~ 15:30	10回 18,430円 (教材費別)
44 朗読	見学 文学座俳優 山本 道子・他	10/4 ~ 金 10:30 ~ 12:30	10回 29,960円 (教材費別)
45 かな書道 (火曜)	見学 若干名 読売書法会幹事 佐藤 美芳	10/22 ~ 火 13:30 ~ 15:00	6回 13,830円 (教材費別)
46 かな書道 (土曜)	見学 読売書法会幹事 佐藤 美芳	10/19 ~ 土 13:30 ~ 15:00	6回 13,830円 (教材費別)

健康・スポーツ

講座名	講師	開講日	受講料
47 気功	体験 見学 体育学修士 元・北京体育大学講師 閻 洪亮	10/21 ~ 月 10:30 ~ 12:00	16回 25,808円
48 やさしいヨガ	新規 体験 見学 ヨガインストラクター 石井 香代	10/7 ~ 月 10:30 ~ 11:30	12回 20,736円
49 ヨーガ	体験 見学 日本ヨーガ光麗会所属講師 清水 千代子	10/8 ~ 火 13:30 ~ 15:00	18回 31,104円
50 クラシックバレエ	体験 見学 津崎バレエスタジオ主宰 津崎 三千雄	10/9 ~ 水 10:30 ~ 12:15	12回 27,660円

51	月曜太極拳初級 (24式)	体験 見学	東京太極拳協会1級指導員 花澤 洋子	10/7 ~ 月 13:30 ~ 15:00	18回 29,034円
52	木曜太極拳初級 (24式)	体験 見学	東京太極拳協会1級指導員 花澤 洋子	10/10 ~ 木 14:00 ~ 15:30	18回 29,034円
53	太極拳(48式) ※対象:経験者	体験 見学	日本武術太極拳連盟公認 A級指導員 陶山 志津子	10/10 ~ 木 11:35 ~ 13:05	18回 29,034円
54	からだをケアする ゆる体操	体験 見学	かすだ あきお	10/11 ~ 金 13:30 ~ 15:00	10回 17,280円
55	四季のヨガ	見学	全米ヨガアライアンス認定 インストラクター 友國 望	10/11 ~ 金 10:30 ~ 11:30	12回 20,736円
56	官足法	新規 体験 見学	官足法指導員 あつこ	10/26 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 10,368円
57	マリコ ビューティウォーキング	見学	橋本 まり子	10/19 ~ 土 10:30 ~ 11:30	10回 19,800円

料理

58	パンシェルジュに教わる 絶品パン	若干名	パンシェルジュ1級・ 子連れママのパン教室 (ママパンパン)主催 高橋 亜矢子	10/21 ~ 月 10:00 ~ 13:00	5回 14,750円 (材料費込)
59	小川智代の 口福ごはん	新規	小川 智代	10/16 ~ 水 10:30 ~ 13:00	6回 25,200円 (材料費込)
60	季節を楽しむ 和菓子		「百美厨生活空間」主宰 朱 蜀娟	10/10 ~ 木 10:30 ~ 12:30	6回 16,800円 (材料費込)
61	植野朋子お菓子教室 おうちでパティシエ	満員	製菓衛生師 植野 朋子	10/11 ~ 金 10:30 ~ 13:30	5回 18,900円 (材料費込)



49 ヨーガ

11 パステル・水彩

60 季節を楽しむ和菓子



23 24 楽しい手織り



61 植野朋子お菓子教室



25 26 花屋さんのフラワーアレンジ

コーププラザ立川会場

立川市曙町1-21-1 いちご立川ビル地下1階 JR「立川駅」北口もしくは北改札から徒歩約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

講座名	講師	開講日	受講料
62 立川絵のアトリエ	元・すいどーばた美術学院講師 田代 敦丞	10/7 ~ 月 10:30 ~ 12:30	10回 26,510円
63 立川カラーコーディネイト (パーソナルカラー診断を受講された方の講座です)	カラーアナリスト Foliage G. 代表 田雑 美江子・他	11/25 ~ 月 10:30 ~ 12:30	4回 10,140円 (教材費別)
64 立川香りのアート ソープカービング	齋藤 智恵	10/21 ~ 月 10:30 ~ 12:30	5回 14,405円 (材料費別)
65 立川やさしい英会話	pera ² 英会話 外国人講師	10/7 ~ 月 13:30 ~ 14:45	14回 32,270円 (テキスト代別)
66 立川官足法 -元気をひき出す足もみ-	官足法指導員 むなかた なみこ 宗像 波子	10/28 ~ 月 13:30 ~ 15:30	6回 10,368円

コーププラザ秋葉原会場

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

講座名	講師	開講日	受講料
67 秋葉原 色えんぴつ画	元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	10/5 ~ 土 10:00 ~ 12:00	6回 13,830円 (教材費別)
68 秋葉原カラーコーディネイト (パーソナルカラー診断を受講された方の講座です)	カラーアナリスト Foliage G. 代表 田雑 美江子・他	11/9 ~ 土 10:30 ~ 12:30	4回 10,140円 (教材費別)
69 秋葉原ポジャギ	POJAGI アート Yangja-pang 主宰 久保田 陽子	10/19 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 13,830円 (材料費別)
70 秋葉原楽しい朗読①	朗読講師・ナレーター 西村 文江	10/5 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 11,754円 (教材費別)
71 秋葉原楽しい朗読②	朗読講師・ナレーター 西村 文江	10/19 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 11,754円 (教材費別)
72 秋葉原官足法 -足裏と心もゆるむ足もみ-	官足法指導員 依 裕美	10/19 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 10,368円

コープみらいカルチャーのご案内・お申し込み

申し込み方法 Eメールまたは、はがきに【必要事項】をご記入の上お申し込みください。

※複数の講座をお申し込みの場合も、1件のメールまたは1枚のはがきでお申し込みください。

【必要事項】

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| ① ご希望の講座番号・講座名 | ④ 電話番号・携帯電話 |
| ② 〒(郵便番号)・住所 | ⑤ 組合員コード・
利用形態
(宅配・店舗・その他) |
| ③ 受講される方の
お名前(ふりがな)・年代 | |

※B1 短期 気軽に楽しむウクレレ講座はウクレレのレンタル希望の有無を明記

【Eメールの場合】

Eメールの宛先

tokyo_coopculture@coopdeli.coop

※申し込みフォームはございませんので
左記【必要事項】を入力の上送信ください。

●自動返信メールのあとに申し込み受付のメールを返信します。 Eメール
(返信が届かない場合はお電話でお問い合わせください)



【はがきの場合】

はがきの宛先

〒164-0011 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
コープみらいカルチャー行

申し込み締切

- ◆9月3日(火) 必着
- ◆申し込み締切後、翌週より順次、ご案内(会場地図)と受講料支払いの払込取扱票を郵送いたします。定員を超えるお申し込みの場合は抽選後、結果をご連絡いたします。
- ◆申し込み締切後でも受講可能な講座があります。お気軽にお問い合わせください。
- ◆各講座とも最少開催人数に満たない場合や講師都合などにより、講座の開催を延期または中止する場合があります。なお、自己都合によるキャンセルなどの事由の場合はお支払いいただいた受講料・教材費などは払い戻しいたしません。「コープみらいカルチャーのご案内～受講にあたってのお約束～」に基づいた対応となります。

ご案内

- 各講座への参加は、コープみらいの組合員の方が対象です。
- 記載されている受講料にはすべて消費税が含まれています。
- 受講料の他に別途教材費・材料費などが必要な講座があります。
- 体験(有料)、見学(15分程度、無料)は、事前にお電話でお申し込みください。
- 詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせ

コープみらいカルチャー

☎03-5385-0745

9:30~17:00
日・祝日を除く

ホーム
ページ

東京エリア コープみらいカルチャー



※お申し込み時にいただいた個人情報は、コープみらいカルチャーの運営およびご案内やご連絡の目的以外には使用いたしません。 ※コープみらいカルチャーでは、感染症や食中毒などの予防に注意し、安心して受講できるよう努めてまいります。

法律相談行っております

東京合同法律事務所所属弁護士、加納小百合さん・洪美絵さんによる法律相談です。
第2・4水曜日コーププラザ新中野2階にて。相談は一回につき30分です。相談料として1,100円(税込)を申し受けます。

相談のご予約はお電話でどうぞ。 03-5385-0745