

秋の一日・短期講座



お申し込み方法は3ページをご覧ください。

A1 ウールの手織りの布を使って オリジナルブローチづくり

三室 真弓

手織りの生地でブローチを作ります。セーター・コートの襟元やバッグに。



11/1 金 新中野
●10:30~13:00
●2,305円
材料費別1,000円

A2 タイルアート ～サンタクロースの壁飾り～

KATSU

壁掛けになるようにフック付きです。サイズ17.5×17cm



11/8 金 新中野
●10:30~12:30
●1,728円
材料費別2,500円

A3 はじめての水引細工 ～箸置きとお年玉袋～

山口 葉子

新年の食卓に和の彩りを添える箸置きを作りましょう。旧年にちなんだデザインのお年玉袋も一緒に。



12/5 木 新中野
●10:30~12:30
●3,000円(材料費込)

A4 ガーデニング ～冬の寄せ植え～

香山 三紀

ガーデンシクラメン、パンジー、プリムラなどで冬の寄せ植えを作ります。



12/12 木 新中野
●10:30~12:30
●2,200円
材料費別3,500円

A5 植野朋子お菓子教室 ～クリスマスの苺リースタルト～



12/13 金 新中野
●10:30~13:30
●4,200円
(材料費込)
サイズ18cm

A6 香りのソープカービング ～雪の結晶～

齋藤 智恵

「雪の結晶」のソープカービングです。お部屋に飾ったり、贈り物にもできます。



11/26 火 新中野
●10:00~12:00
●2,881円
材料費別1,500円

A7 絵巻き寿司 ～サンタクロースとトナカイ～

長沼 よしえ

毎回好評の絵巻き寿司です。



11/5 火 新中野
●10:00~13:00
●3,700円
(材料費込)

A8 初めて描く透明水彩画

上野 ゆかり

にじみとボカシを使って季節のお花を見ながら描いてみましょう。



11/7 木 新中野
●10:30~12:30
●1,959円 教材費別450円

四季のヨガ

友國 望

A9 10/25 金 新中野
～ヨガ入門～
ヨガが初めての方や運動が久しぶりの方に。



A10 11/8 金 新中野
～呼吸と瞑想～
ポーズでほくしながら行きます。静かに内観して安らかな気持ちになります。
●各13:00~14:00
●各1,728円

A11 手あみ ～かぎ針で編むクリスマスツリー～

久末 知子

かぎ針編みの基礎がわかる方向けの講座です。(高さ15cm。グリーンのみ)



12/3 火 新中野
●10:30~12:30
●1,959円
材料費別1,200円

A12 鎌倉彫り ～三つ寄せ文～

まやま かつこ
間山 包子

直径約16.5cmの平皿に三つ寄せ文を彫ります。初めての方も伝統の彫り方を楽しく学べます。



11/15 金 新中野
●10:00~12:00
●3,785円(材料費込)

A13 季節を楽しむ和菓子 ～迎春～

しゅしょうえん 朱 蜀娟

お正月の練り切りを作ります。



12/12 木 新中野
●13:30~15:00
●2,800円
(材料費込)

「名所図会」で歩く歴史散歩

池上 真由美

A14 10/8 火 (予備日:10/15) 新中野
青梅街道～中野の史跡と堀之内妙法寺～
中野坂上駅から堀之内妙法寺へと向かいます。

A15 11/12 火 (予備日:11/19) 新中野
五日市街道～井の頭公園を中心に～
井の頭公園を散策した後、吉祥寺四軒寺を巡ります。
●各10:30~13:00頃
●各3,100円 交通費別・資料代(各300円)別

A16 紫式部集の世界 ～紫式部の宮仕え～

石井 正己

11/2 土 新中野
●10:30~12:00



A17 紫式部日記の世界
～中宮彰子の出産と藤原道長の栄華～
11/2 土 新中野
●13:00~14:30
●各1,728円

かんそくほう 官足法 一日

官足法は自分でできる健康法です。



A18 10/26 土 新中野 あつこ
●13:30~15:30
A19 10/7 月 立川 むなかた なみこ
宗像 波子
●13:30~15:30
A20 10/19 土 秋葉原 俵 裕美
●13:30~15:30
●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+ベースメイク

A21 10/10 木 新中野
●10:00~12:00
●各2,581円 教材費別各500円



◆眉&アイメイク

A22 10/10 木 新中野
●13:30~15:30
A23 10/11 金 新中野
●10:00~12:00

パーソナルカラー(似合う色)診断

自分の持つ肌・目・髪の色にあうパーソナルカラーを診断します。

たぞう みえこ 田雑 美江子



A24 10/17 木 新中野 ●10:00~12:00
A25 10/17 木 新中野 ●13:00~15:00
A26 10/28 月 立川 ●10:00~12:00
A27 10/19 土 秋葉原 ●10:00~12:00
A28 10/19 土 秋葉原 ●13:00~15:00
●各2,881円

短期講座

B1 短期 気軽に楽しむウクレレ

初めての方から気軽に楽しめるウクレレ入門講座です。ウクレレレンタル有(1回300円)、数に限りがあります。レンタル希望の有無をお知らせ下さい。

ひらしま あつま 平嶋 淳摩

11/29・12/6・12/20 金 新中野
●各13:30~14:20
●(全3回)4,640円
(教材費込)



講座名	講師	開講日・会場	受講料	講座名	講師	開講日・会場	受講料
A29 気功 一日	えんこうりょう 関 洪亮	10/7 月 新中野 ●10:30~12:00	1,613円	A30 ボールペン美文字講座 一日	伊藤 こづゑ	10/15 火 新中野 ●13:30~15:30	2,505円 (教材費込)
A31 秋葉原 楽しい朗読 一日	西村 文江	10/19 土 秋葉原 ●13:30~15:30	1,959円	A32 秋葉原「気配り・目配り・心配り」 ～冠婚葬祭での優美な振る舞いを目指して～	桑田 邦子	10/5 土 秋葉原 ●10:30~12:30	2,881円
A33 包丁研ぎ	藤田 勝彦	11/9 土 新中野 ●10:30~12:00	各1,728円	A35 江戸そばを打とう	田中 博文	10/26 土 新中野 ●10:00~13:00	各2,200円 材料費別 600円
A34 包丁研ぎ		11/9 土 新中野 ●13:00~14:30		11/30 土 新中野 ●10:00~13:00			
A37 腸活ストレッチ	小林 啓子	10/23 水 新中野 ●10:30~12:00	1,728円	A38 やさしいヨガ	石井 香代	11/11 月 新中野 ●13:00~14:00	1,728円

コーププラザ新中野会場 A1 ~ A38 B1
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」1・2番出口から徒歩約3分

コーププラザ立川会場 A19 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

コーププラザ秋葉原会場 A20 A27 A28 A31 A32
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

※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。