

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。

A1 植野朋子お菓子教室 ～春の焼き菓子詰め合わせ～ 植野 朋子

ラズベリーとホワイトチョコを焼き込んだマドレーヌ、桜味のさくさくブルドネージュ、2種類のチョコミントクッキーを作ります。



4/12 金 新中野
●10:30～13:30
●3,800円(材料費込)

A2 植野朋子お菓子教室 ～イースターのうさぎの苺ショートケーキ～ 植野 朋子

苺とピンク生クリームで韓国風ハーフケーキを作ります。(ケーキの大きき13cm)



4/5 金 新中野
●10:30～13:30
●3,900円(材料費込)

A3 小川智代の口福ごはん ～旬野菜たっぷりの気軽なイタリアン～ 小川 智代

・桜海老と玉ねぎの Pasta
・旬野菜でグリーンミネストローネ
・じゃがいもだけのガレット
・アボカドとブロッコリーのディップサラダ



4/24 水 新中野
●10:30～13:00
●2,200円
材料費別 1,600円

A4 絵巻き寿司 ～こいのぼり～ 長沼 よしえ

毎回好評の絵巻き寿司です。



4/19 金 新中野
●10:00～13:00
●3,625円
(材料費込)

A5 楽しく&正しく発声 子どもアナウンスレッスン～食リポ～ 子ども講座 茂木 亜希子

生のピアノ演奏と共に楽しく発声練習をします。後半のワークショップでは食のリポートに挑戦します。対象:小学生(新1年生可)



3/26 火 新中野
●10:30～11:30
●1,959円
教材費別 1,650円



A6 親子カンフー教室 東京太極拳協会 親子講座 森田 尚

素早い動きが特徴のカンフーを親子で楽しみましょう。対象:小学生



5/25 土 新中野
●14:00～15:30
●2,200円

A7 季節を楽しむ和菓子 ～薫風～ 朱 蜀娟

簡単な道具を使って初心者でもすぐつくれる可愛い練り切りの和菓子。



5/9 木 新中野
●13:30～15:00
●2,800円
(材料費込)

A8 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ラーションとレジュメを見ながら描いてみましょう。



5/9 木 新中野
●10:30～12:30
●1,959円
教材費別 450円

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「マイ布ぞうり」が個性豊かに仕上がります。



A9 5/20 月 新中野
A10 6/7 金 新中野
●各13:00～15:30
●各2,305円
材料費別 2,110円

A11 鎌倉彫り ～かたばみ文～ まやま かつこ 間山 包子

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



6/7 金 新中野
●10:00～12:00
●3,785円
(材料費込)

A12 はじめての水引細工 ～かけ結びで作るパレット～ 山口 葉子

暑くなる季節、爽やかに髪をまとめてみませんか。浴衣姿にもピッタリです。



6/1 土 新中野
●10:30～12:30
●3,000円
(材料費込)

腸活ストレッチ 小林 啓子

A13 5/22 水 新中野
A14 6/19 水 新中野
●各10:30～12:00
●各1,728円



A15 気功 一日 関 洪亮

気功の基本である呼吸法を取り入れながら健康作りを励みましょう。

4/1 月 新中野
●10:30～12:00
●1,613円

A16 ボールペン 美文字講座 一日 伊藤 こづゑ

先生が作った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。

4/16 火 新中野
●13:30～15:30
●2,505円(教材費込)

A17 秋葉原 楽しい朗読 一日 西村 文江

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。

4/20 土 秋葉原
●13:30～15:30
●1,959円

A18 秋葉原 「気配り・目配り・心配り」 ～思いやりを表現しましょう～ 桑田 邦子

【講義】今回は「書き言葉」と「所作」を豊かにします。

5/11 土 秋葉原
●10:30～12:30 ●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。



A19 4/27 土 新中野 俵 裕美 ●13:30～15:30
A20 4/20 土 秋葉原 俵 裕美 ●13:30～15:30
A21 4/22 月 立川 宗像 波子 ●10:30～12:30
●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+大人のベースメイク
◆眉&アイメイク



A22 6/13 木 新中野 ●10:00～12:00
A23 6/13 木 新中野 ●13:30～15:30
A24 6/14 金 新中野 ●10:00～12:00
●各2,581円 教材費別各300円

「名所図会」で歩く歴史散歩 池上 真由美

A25 4/9 火 (予備日: 4/16) 新中野
～高井戸と寺町(甲州街道)～
甲州街道高井戸宿のゆかりの寺を拝観し、塚山公園まで歩きます。

A26 5/14 火 (予備日: 5/21) 新中野
～府中宿の六所明神(甲州街道)～
甲州街道府中宿の史跡めぐり、分倍河原駅まで歩きます。

●各10:30～13:00頃
●各3,100円
交通費・資料代(各300円)別



短期講座

短期 ポジャギ ～茶菓裾(タグアボ)～ 久保田 陽子

ポジャギは韓国の伝統的な布文化です。



B1 5/29・6/12 水 新中野
B2 5/25・6/15 土 秋葉原
●各13:30～15:30
●各4,610円 材料費別各2,500円

四季のヨガ 友國 望

A27 4/26 金 新中野

～ヨガ入門～
初心者の方でも安心して取り組めるよう、ゆっくりと丁寧に進めていきます。

A28 5/10 金 新中野

～太陽礼拝～
基本の12のポーズを分解して、正しく快適に実践するコツをお伝えします。

●各13:00～14:00
●各1,728円



パーソナルカラー(似合う色)診断 田雑 美江子

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。



A29 4/18 木 新中野 ●10:00～12:00
A30 4/18 木 新中野 ●13:00～15:00
A31 4/22 月 立川 ●10:30～12:30
A32 4/20 土 秋葉原 ●10:00～12:00
A33 4/20 土 秋葉原 ●13:00～15:00
●各2,881円

コーププラザ新中野 会場 A1～A30 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
東京メトロ丸ノ内線「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 A21 A31

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 A17 A18 A20 A32 A33 B2

千代田区外神田6-5-12 借案ビル(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。