



2025
東京エリア

コープみらいカルチャー

ホビー 18 暮らしを彩るポジャギ

韓国の伝統的な布文化であるポジャギ。小布をつなぎ合わせ、色鮮やかな作品を作ります。

講師:久保田 陽子



曜日	時間	回数	受講料(材料費別)
水	13:30~15:30	10	27,600円

ホビー 25 花屋さんのフラワーアレンジ (金曜)

植物からのパワーをもらい、リラックス・リフレッシュしましょう。

月1回の自分へのご褒美に。
講師:コバヤシ アキコ



曜日	時間	回数	受講料(花材費別)
金	14:00~15:30	5	13,800円

芸術 03 陶芸

“自分が使う器を自分で作る”のは最高の贅沢です。手びねり、手ろくろを回して作品を作ります。初めて土にふれる方にも丁寧に指導します。

講師:山本 芳子

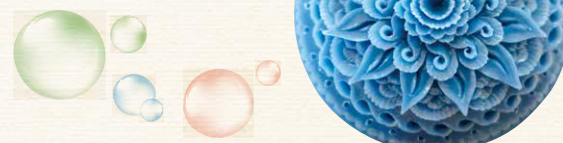


曜日	時間	回数	受講料(材料費別)
火	10:00~12:00	12	38,160円

ホビー 15 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	17,250円

外国語 30 はじめての韓国語

リニューアル

韓国語を初めて学ぶ方向けのクラスです。ハングル文字の読み書きができることを目指し、復習をしながらゆっくりすすめます。

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	15	41,400円

健康 スポーツ 52 からだをケアするゆる体操

体をゆるめ、ストレスや疲労を取り去ります。

講師:かすだ あきお



曜日	時間	回数	受講料
金	13:30~15:00	10	20,700円

健康 スポーツ 70 秋葉原 官足法①

— 心とカラダのメンテナンス —

新規講座

手やグッズを使って自分で出来る健康法です。

講師:あつこ



曜日	時間	回数	受講料
土	10:30~12:30	5	10,350円

健康 スポーツ 48 クラシックバレエ

初心者から経験者まで楽しくレッスンができます。

講師:津崎 三千雄



曜日	時間	回数	受講料
水	10:30~12:15	12	33,120円

ホビー 17 日本刺繍

日本古来から伝わる日本刺繍。繊細でありながらも豪華な美しさが魅力です。

講師:絹咲 綾



曜日	時間	回数	受講料(材料費別)
水	11:00~12:30	10	27,600円

外国語 29・36・63

発音(つづ)
v. pronounce
n. pronunciation

講師:外国人講師

◆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	15	41,400円

◆やさしい英会話

曜日	時間	回数	受講料(テキスト代別)
土	13:45~15:00	15	41,400円

◆立川 やさしい英会話

曜日	時間	回数	受講料(テキスト代別)
月	13:30~14:45	14	38,640円

詳しくは講座の見学・体験をおすすめします。お問い合わせください。

料理 55 パンシェルジュに教わる 絶品パン

初心者でも簡単に、おいしく作れる秘訣が満載!ベーカリーで人気のメニューを厳選してレッスンします。

講師:高橋 亜矢子



曜日	時間	回数	受講料(材料費込)
月	10:00~13:00	5	16,950円

通常講座(10月～3月)

コーププラザ

新中野

会場

芸術

講座名		講師	開講日	受講料
01 ステンドグラス	見学 若干名	アトリエ・ルブランズ主宰 志田 政人・他	10/6 ～ 月 10:30 ～ 12:30	12 回 38,160円 (材料費別)
02 基礎から学ぶ水彩画	見学	女子美術大学講師 土屋 泉太	10/6 ～ 月 10:30 ～ 12:30	12 回 38,160円 (教材費別)
03 陶芸	見学	陶芸家 山本 芳子	10/14 ～ 火 10:00 ～ 12:00	12 回 38,160円 (材料費別)
04 版画	見学	日本美術家連盟版画部会員 阿部 浩	10/8 ～ 水 10:30 ～ 12:30	10 回 30,400円 (材料費別)
05 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	10/15 ～ 水 10:30 ～ 12:30	12 回 33,120円 (教材費別)
06 始めてみよう！色えんぴつ画	見学 若干名	元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	10/15 ～ 水 13:30 ～ 15:30	6 回 16,560円 (教材費別)
07 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	10/1 ～ 水 13:30 ～ 15:30	12 回 38,160円 (教材費別)
08 ふじわら絵画教室	見学 若干名	すいどーばた美術学院講師 藤原 早苗	10/2 ～ 木 10:30 ～ 12:30	12 回 31,680円 (教材費別)
09 木曜油絵	見学	元・すいどーばた美術学院講師 田代 敦丕 あつひろ	10/9 ～ 木 14:00 ～ 16:00	10 回 31,800円
10 パステル・水彩	見学	花島 一郎	10/4 ～ 土 10:00 ～ 12:00	12 回 38,160円 (教材費別)
11 関口絵画クラス	見学	すいどーばた美術学院長 関口 任司 たかし	10/11 ～ 土 13:30 ～ 15:30	8 回 28,720円 (教材費別)

音楽

講座名		講師	開講日	受講料
12 気軽に楽しむウクレレ	見学	ひらしま あつま 平嶋 淳摩	10/3 ～ 金 14:30 ～ 16:00	12回 33,120円 (教材費別)

ホビー

講座名		講師	開講日	受講料
13 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	10/14 ～ 火 10:30 ～ 12:30	10回 27,600円 (材料費別)
14 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 とろこ 久末 知子	10/7 ～ 火 13:30 ～ 15:30	10回 23,500円 (材料費別)
15 香りのアート ソープカービング	見学	齋藤 智恵	10/28 ～ 火 13:30 ～ 15:30	5回 17,250円 (材料費別)
16 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	10/7 ～ 火 13:30 ～ 15:30	12回 28,200円 (材料費別)
17 日本刺繍	見学	日本手芸作家連盟講師 絹咲 綾	10/1 ～ 水 11:00 ～ 12:30	10回 27,600円 (材料費別)
18 暮らしを彩る ボジャギ	見学	POJAGIアート Yangja-pang 主宰 久保田 陽子	10/15 ～ 水 13:30 ～ 15:30	10回 27,600円 (材料費別)
19 着付け	若干名	大島 喜久江 濱井 朋子・他	10/16 ～ 木 10:30 ～ 12:30	10回 27,600円
20 カラーコーディネイト (※対象：パーソナルカラー診断を受講された方)		カラーアナリスト Foliage G. 代表 たぞう 田雑 美江子・他	11/20 ～ 木 10:30 ～ 12:30	4回 11,440円 (教材費別)
21 季節の草木染め	見学	(財)日本手工芸指導協会 講師 小池 啓子	10/24 ～ 金 10:30 ～ 13:00	5回 13,800円 (材料費別)
22 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	10/10 ～ 金 10:30 ～ 12:30	11回 30,360円 (材料費別)
23 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	10/10 ～ 金 13:30 ～ 15:30	11回 30,360円 (材料費別)
24 花屋さんの フラワーアレンジ (水曜)		コバヤシ アキコ	10/8 ～ 水 10:30 ～ 12:00	5回 13,800円 (花材費別)

25 花屋さんの フラワーアレンジ (金曜)	コバヤシ アキコ	10/10 ～ 金 14:00 ～ 15:30	5回 13,800円 (花材費別)
26 フローリストの お花教室 (午前)	国家検定 1 級 フラワー装飾技能士 谷合 高子	10/18 ～ 土 10:30 ～ 12:00	5回 13,800円 (花材費別)
27 フローリストの お花教室 (午後)	国家検定 1 級 フラワー装飾技能士 谷合 高子	10/18 ～ 土 13:30 ～ 15:00	5回 13,800円 (花材費別)
28 本漆で繕う金継ぎ (初心者コース) 午後	漆芸家 野村 昌子	10/11 ～ 土 13:30 ～ 15:30	6回 21,780円 (材料費別)

外国語

講座名		講師	開講日	受講料
29 エンジョイ English	体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	10/8 ～ 水 10:30 ～ 11:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
30 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	10/9 ～ 木 10:30 ～ 11:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
31 やさしい韓国語	若干名 体験 見学	韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	10/9 ～ 木 12:30 ～ 13:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
32 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	10/9 ～ 木 14:00 ～ 15:15	15回 41,400円 (テキスト代別)
33 金曜英会話	体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	10/17 ～ 金 10:30 ～ 11:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
34 土曜英会話	体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	10/11 ～ 土 10:30 ～ 11:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
35 超やさしい英会話	体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	10/11 ～ 土 12:15 ～ 13:30	15回 41,400円 (テキスト代別)
36 やさしい英会話	体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	10/11 ～ 土 13:45 ～ 15:00	15回 41,400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
37 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	10/6 ～ 月 13:20 ～ 14:50	10回 20,700円 (教材費別)
38 短歌をつくろう	体験 見学	歌人 つるた いっ 鶴田 伊津	10/14 ～ 火 10:30 ～ 12:30	6回 17,400円 (教材費別)
39 ボールペン 美文字講座	見学	日本書道教育学会 ペン硬筆師範 伊藤 こづゑ	10/21 ～ 火 10:30 ～ 12:30	6回 16,560円 (教材費別)
40 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	10/14 ～ 火 10:30 ～ 12:00	5回 11,750円 (教材費別)
41 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	10/15 ～ 水 13:30 ～ 15:30	10回 22,100円 (教材費別)
42 朗読	見学	文学座俳優 山本 道子・他	10/17 ～ 金 10:30 ～ 12:30	10回 35,900円 (教材費別)
43 かな書道 (火曜)	見学 若干名	読売書法会幹事 ひほう 佐藤 美芳	10/28 ～ 火 13:30 ～ 15:00	6回 16,560円 (教材費別)
44 かな書道 (土曜)	見学 若干名	読売書法会幹事 ひほう 佐藤 美芳	10/18 ～ 土 13:30 ～ 15:00	6回 16,560円 (教材費別)

健康・スポーツ

講座名		講師	開講日	受講料
45 気功	体験 見学	体育学修士 元・北京体育大学講師 えん こうりょう 閻 洪亮	10/20 ～ 月 10:30 ～ 12:00	16回 30,880円
46 やさしいヨガ	体験 見学	ヨガインストラクター 石井 香代	10/20 ～ 月 10:30 ～ 11:30	12回 24,840円
47 ヨーガ	体験 見学	日本ヨーガ光麗会所属講師 清水 千代子	10/7 ～ 火 13:30 ～ 15:00	18回 37,260円
48 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	10/8 ～ 水 10:30 ～ 12:15	12回 33,120円
49 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	10/6 ～ 月 13:30 ～ 15:00	18回 34,740円
50 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	10/9 ～ 木 14:00 ～ 15:30	18回 34,740円
51 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 1 級審判員・A 級指導員 すやま 陶山 志津子	10/9 ～ 木 11:35 ～ 13:05	18回 34,740円

52	からだをケアする ゆる体操	体験 見学	かすだ あきお	10/10 ~ 金 13:30 ~ 15:00	10回 20,700円
53	リフレッシュ ヨガ	体験 見学	全米ヨガアライアンス認定 インストラクター 星野 美和	10/10 ~ 金 10:30 ~ 11:30	12回 24,840円
54	新中野 官足法 ー心とカラダのメンテナンスー	体験 見学	官足法指導員 あつこ	10/25 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 12,420円

料理

講座名	講師	開講日	受講料
55 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	10/20 ~ 月 10:00 ~ 13:00	5回 16,950円 (材料費込)
56 小川智代の口福ごはん	小川 智代	10/15 ~ 水 10:30 ~ 13:00	5回 24,700円 (材料費込)
57 おうちで作れる 季節の和菓子	「百美蔚生活空間」 主宰 しゅ しょうえん 朱 蜀 娟	10/9 ~ 木 10:30 ~ 12:30	6回 21,120円 (材料費込)
58 植野朋子お菓子教室 (水曜)	製菓衛生師 植野 朋子	10/8 ~ 水 10:30 ~ 13:30	5回 22,300円 (材料費込)
59 植野朋子お菓子教室 (金曜)	製菓衛生師 植野 朋子	10/10 ~ 金 10:30 ~ 13:30	5回 22,300円 (材料費込)



マークの 説明 **見学** …見学可 (1回15分程度無料) **若干名** …若干名募集
体験 …体験可 (1回分の受講料) **新規** …新規開講

コーププラザ立川会場

講座名		講師	開講日	受講料
60	立川 絵のアトリエ	元・すいどーばた美術学院講師 田代 敦 ^{あつひろ} 丞	10/20 ~ 月 10:30 ~ 12:30	10回 31,800円
61	立川 カラーコーディネイト (※対象：パーソナルカラー診断を受講された方)	カラーアナリスト Foliage G. 代表 田 ^た 雑 ^{ぞう} 美江子・他	11/17 ~ 月 10:30 ~ 12:30	4回 11,440円 (教材費別)
62	立川 香りのアート ソープカービング	齋藤 智恵	10/20 ~ 月 10:30 ~ 12:30	5回 17,250円 (材料費別)
63	立川 やさしい英会話	per ² ^{英会話} 話 外国人講師	10/20 ~ 月 13:30 ~ 14:45	14回 38,640円 (テキスト代別)
64	立川 官足法 一元気をひき出す足もみー	官足法指導員 むなかた ^{なみこ} 宗像 波子	10/27 ~ 月 13:30 ~ 15:30	6回 12,420円

コーププラザ秋葉原会場

講座名		講師	開講日	受講料
65	秋葉原 色えんぴつ画 見学	元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	10/4 ~ 土 10:00 ~ 12:00	6回 16,560円 (教材費別)
66	秋葉原 カラーコーディネイト (※対象：パーソナルカラー診断を受講された方) 見学	カラーアナリスト Foliage G. 代表 た ぞう 田 雑 美江子・他	11/8 ~ 土 10:30 ~ 12:30	4回 11,440円 (教材費別)
67	秋葉原 ポジャギ 見学	POJAGI アート Yangja-pang 主宰 久保田 陽子	10/18 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 16,560円 (材料費別)
68	秋葉原 楽しい朗読① 見学	朗読講師・ナレーター 西村 文江	10/4 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 14,100円 (教材費別)
69	秋葉原 楽しい朗読② 見学	朗読講師・ナレーター 西村 文江	10/18 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 14,100円 (教材費別)
70	秋葉原 官足法① 新規 体験 ー心とカラダのメンテナンスー 見学	官足法指導員 あつこ	11/1 ~ 土 10:30 ~ 12:30	5回 10,350円
71	秋葉原 官足法② ー足裏と心もゆるむ足もみー 体験 見学	官足法指導員 俵 裕美	10/18 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 12,420円

通常講座(10月~3月)のお申し込みはこちらから▶



コープみらいカルチャーのお申し込み・ご案内

申込方法

【二次元コード】それぞれの二次元コードからお申し込みください

【はがき】※必要事項を記入の上、お申し込みください

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

【必要事項】

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

申し込み締切

- ◆**9月2日(火)※はがきの場合は9月2日必着**
- ◆申し込み締切後、翌週より順次、ご案内(会場地図・持ち物)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。

※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。

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。

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番出口・2番出口から徒歩約3分

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

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

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



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・^{ほん}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