



コープみらいカルチャー

料理 57 小川智代の口福ごはん

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	5	21,000円

料理 58 おうちで作れる季節の和菓子

リニューアル

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。

講師:朱 蜀娟



曜日	時間	回数	受講料(材料費込)
木	10:30~12:30	6	18,480円

ホビー 19 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	23,050円

健康スポーツ 54 リフレッシュヨガ

新規講座

凝り固まった体をほぐし、気持ちよく伸ばしてヨガのポーズで全身を整えましょう!体だけでなく、心もスッキリ軽く、リフレッシュできるクラスを目指します。

講師:星野 美和



曜日	時間	回数	受講料
金	10:30~11:30	12	20,736円

健康スポーツ 53 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。運動習慣のない方でも安心して行えます。

講師:かすだ あきお



曜日	時間	回数	受講料
金	13:30~15:00	10	17,280円

健康スポーツ 55 新中野 官足法

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 23・24 楽しい手織り 午前・午後

糸はもちろん、眠っている布たちが、バッグやポーチ、ラグやマフラーに生まれ変わります。

松永 治子監修 講師:三室 真弓 松永 希和子



曜日	時間	回数	受講料(材料費別)
金	10:30~12:30 13:30~15:30	12	27,660円

ホビー 26 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。月一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	11,525円

外国語 30・37



◆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

◆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	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。

4月期通常講座



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	アトリエ・ルブラン主宰 志田 政人・他	4/7 ~ 月 10:30 ~ 12:30	12回 31,812円 (材料費別)
02 はじめての ステンドグラス	新井 秀男	4/14 ~ 月 13:00 ~ 15:00	6回 13,830円 (材料費別)
03 基礎から学ぶ 水彩画	女子美術大学講師 土屋 泉太	4/14 ~ 月 10:30 ~ 12:30	12回 31,812円 (教材費別)
04 陶芸	陶芸家 山本 芳子	4/8 ~ 火 10:00 ~ 12:00	12回 31,812円 (材料費別)
05 版画	日本美術家連盟版画部会員 阿部 浩	4/9 ~ 水 10:30 ~ 12:30	10回 25,350円 (材料費別)
06 やさしいデッサン	元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	4/16 ~ 水 10:30 ~ 12:30	12回 27,660円 (教材費別)
07 始めてみよう! 色えんぴつ画	元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	4/16 ~ 水 13:30 ~ 15:30	6回 13,830円 (教材費別)
08 はじめての 小さな油絵教室	元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	4/2 ~ 水 13:30 ~ 15:30	12回 31,812円 (教材費別)
09 ふじわら絵画教室	すいどーばた美術学院講師 藤原 早苗	4/17 ~ 木 10:30 ~ 12:30	12回 26,400円 (教材費別)
10 木曜油絵	元・すいどーばた美術学院講師 あつひろ 田代 敦丕	4/17 ~ 木 14:00 ~ 16:00	10回 26,510円
11 パステル・水彩	花島 一郎	4/12 ~ 土 10:00 ~ 12:00	12回 31,812円 (教材費別)
12 関口絵画クラス	すいどーばた美術学院長 たかし 関口 任司	4/26 ~ 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	ひらしま あつま 平嶋 淳摩	4/4 ~ 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	アートスタジオ FOREST GREEN主宰 北川 砂智子	4/8 ~ 火 10:30 ~ 12:30	10回 23,050円 (材料費別)
15 手あみ	JACA 日本アートクラフト協会 手あみ講師 ひさすえ ともこ 久末 知子	4/15 ~ 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	齋藤 智恵	4/22 ~ 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	ハーダンガー刺しゅう講師 竹内 博子監修 石川 裕子	4/8 ~ 火 13:30 ~ 15:30	11回 21,549円 (材料費別)
18 日本刺繍	日本手芸作家連盟講師 絹咲 綾	4/16 ~ 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	POJAGI アート Yangja-pang 主宰 久保田 陽子	4/16 ~ 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	4/17 ~ 木 10:30 ~ 12:30	10回 23,050円
21 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	5/22 ~ 木 10:30 ~ 12:30	4回 11,440円 (教材費別)
22 季節の草木染め	(財)日本手工芸指導協会 講師 小池 啓子	4/25 ~ 金 10:30 ~ 13:00	5回 11,525円 (材料費別)
23 楽しい手織り (午前)	テキスタイル工房 ワーブ&ウエフト主宰 松永 治子監修 三室 真弓・松永 希和子	4/11 ~ 金 10:30 ~ 12:30	12回 27,660円 (材料費別)
24 楽しい手織り (午後)	テキスタイル工房 ワーブ&ウエフト主宰 松永 治子監修 三室 真弓・松永 希和子	4/11 ~ 金 13:30 ~ 15:30	12回 27,660円 (材料費別)

25 花屋さんの フラワーアレンジ (水曜)	コバヤシ アキコ	4/2 ~ 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)	コバヤシ アキコ	4/25 ~ 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)	国家検定1級 フラワー装飾技能士 谷合 高子	4/19 ~ 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)	国家検定1級 フラワー装飾技能士 谷合 高子	4/19 ~ 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) 午後	漆芸家 野村 昌子	4/26 ~ 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
30 エンジョイ English	pera ² 英会話 外国人講師	4/9 ~ 水 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
31 はじめての韓国語	韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	4/3 ~ 木 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
32 やさしい韓国語	韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	4/3 ~ 木 12:30 ~ 13:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
33 楽しい韓国語	韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	4/3 ~ 木 14:00 ~ 15:15	16回 36,880円 (テキスト代別)
34 金曜英会話	pera ² 英会話 外国人講師	4/11 ~ 金 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
35 土曜英会話	pera ² 英会話 外国人講師	4/12 ~ 土 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト代別)
36 超やさしい英会話	pera ² 英会話 外国人講師	4/12 ~ 土 12:15 ~ 13:30	16回 36,880円 (テキスト代別)
37 やさしい英会話	pera ² 英会話 外国人講師	4/12 ~ 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
38 源氏物語の世界	東京学芸大学名誉教授 石井 正己	4/14 ~ 月 13:20 ~ 14:50	10回 17,280円 (教材費別)
39 短歌をつくろう	歌人 鶴田 伊津	4/8 ~ 火 10:30 ~ 12:30	6回 14,520円 (教材費別)
40 ボールペン 美文字講座	日本書道教育学会 ペン硬筆師範 伊藤 こづゑ	4/15 ~ 火 10:30 ~ 12:30	6回 13,830円 (教材費別)
41 楽しく発声! 絵本の読み語り	フリーアナウンサー・ 保育士・絵本作家 茂木 亜希子	4/15 ~ 火 10:30 ~ 12:00	5回 9,795円 (教材費別)
42 コントラクト ブリッジ	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	4/16 ~ 水 13:30 ~ 15:30	10回 18,430円 (教材費別)
43 朗読	文学座俳優 山本 道子・他	4/18 ~ 金 10:30 ~ 12:30	10回 29,960円 (教材費別)
44 かな書道 (火曜)	読売書法会幹事 ひほう 佐藤 美芳	4/22 ~ 火 13:30 ~ 15:00	6回 13,830円 (教材費別)
45 かな書道 (土曜)	読売書法会幹事 ひほう 佐藤 美芳	4/19 ~ 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
46 気功	体育学修士 元・北京体育大学講師 えん こうりょう 関 洪亮	4/14 ~ 月 10:30 ~ 12:00	16回 25,808円
47 やさしいヨガ	ヨガインストラクター 石井 香代	4/14 ~ 月 10:30 ~ 11:30	12回 20,736円
48 ヨーガ	日本ヨーガ光臨会所属講師 清水 千代子	4/8 ~ 火 13:30 ~ 15:00	18回 31,104円
49 クラシックバレエ	津崎バレエスタジオ主宰 津崎 三千雄	4/9 ~ 水 10:30 ~ 12:15	12回 27,660円
50 月曜太極拳初級 (24式)	東京太極拳協会1級指導員 花澤 洋子	4/14 ~ 月 13:30 ~ 15:00	18回 29,034円
51 木曜太極拳初級 (24式)	東京太極拳協会1級指導員 花澤 洋子	4/10 ~ 木 14:00 ~ 15:30	18回 29,034円

52	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 陶山 志津子	4/10 ~ 木 11:35 ~ 13:05	18回 29,034円
53	からだをケアする ゆる体操	体験 見学	かすだ あきお	4/11 ~ 金 13:30 ~ 15:00	10回 17,280円
54	リフレッシュ ヨガ	新規 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	4/11 ~ 金 10:30 ~ 11:30	12回 20,736円
55	新中野 官足法 一足裏と心もゆるむ足もみー	体験 見学	官足法指導員 あつこ	4/26 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 10,368円

料理

講座名	講師	開講日	受講料
56 パンシェルジュに教わる 絶品パン	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	4/21 ~ 月 10:00 ~ 13:00	5回 14,750円 (材料費込)
57 小川智代の口福ごはん	小川 智代	4/16 ~ 水 10:30 ~ 13:00	5回 21,000円 (材料費込)
58 おうちで作れる 季節の和菓子	「百美厨生活空間」主宰 朱 蜀娟	4/10 ~ 木 10:30 ~ 12:30	6回 18,480円 (材料費込)
59 植野朋子お菓子教室 (水曜)	製菓衛生師 植野 朋子	5/14 ~ 水 10:30 ~ 13:30	4回 15,800円 (材料費込)
60 植野朋子お菓子教室 (金曜)	製菓衛生師 植野 朋子	5/9 ~ 金 10:30 ~ 13:30	4回 15,800円 (材料費込)



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)

若干名 … 若干名募集

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
61 立川 絵のアトリエ	元・すいどーばた美術学院講師 田代 敦丕	4/14 ~ 月 10:30 ~ 12:30	10回 26,510円
62 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 田雑 美江子・他	5/26 ~ 月 10:30 ~ 12:30	4回 11,440円 (教材費別)
63 立川 香りのアート ソープカービング	齋藤 智恵	4/21 ~ 月 10:30 ~ 12:30	5回 14,405円 (材料費別)
64 立川 やさしい英会話	pera ² 英会話 外国人講師	4/21 ~ 月 13:30 ~ 14:45	14回 32,270円 (テキスト代別)
65 立川 官足法 一足裏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	4/28 ~ 月 13:30 ~ 15:30	6回 10,368円

コーププラザ秋葉原会場

講座名	講師	開講日	受講料
66 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	4/5 ~ 土 10:00 ~ 12:00	6回 13,830円 (教材費別)
67 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)	カラーアナリスト Foliage G. 代表 田雑 美江子・他	5/24 ~ 土 10:30 ~ 12:30	4回 11,440円 (教材費別)
68 秋葉原 ポジャギ	POJAGI アート Yangja-pang 主宰 久保田 陽子	4/19 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 13,830円 (材料費別)
69 秋葉原 楽しい朗読①	朗読講師・ナレーター 西村 文江	4/5 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 11,754円 (教材費別)
70 秋葉原 楽しい朗読②	朗読講師・ナレーター 西村 文江	4/19 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 11,754円 (教材費別)
71 秋葉原 官足法 一足裏と心もゆるむ足もみー	官足法指導員 依 裕美	4/19 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 10,368円

4月期通常講座の 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。 [ホームページからもお申し込みいただけます](#)

【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 郵便番号・住所	⑤ 組合員コード・利用形態 (宅配・店舗・その他)
② 受講される方のお名前(ふりがな)・年代	④ 電話番号・携帯電話番号	

申し込み締切

◆3月4日(火) ※はがきの場合は3月4日必着

◆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。

<h3 style="text-align: center;">コーププラザ新中野会場</h3> <p style="text-align: center;">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</p>	<h3 style="text-align: center;">コーププラザ立川会場</h3> <p style="text-align: center;">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</p>	<h3 style="text-align: center;">コーププラザ秋葉原会場</h3> <p style="text-align: center;">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</p>
---	---	---

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](#)