



2026
東京エリア

コープみらいカルチャー

秋・冬
講座
募集中

秋の一日・短期講座

通常講座(10月～3月)は中面ページをご覧ください

A01 植野朋子お菓子教室

～マロンのナポレオンパイ～

さくさくの手作りパイで
栗のミルフィーユを作り
ます。

講師 植野 朋子

12/11金

新中野

●10:30～13:30

●4,640円(材料費込)



A02 クリスマスリース

生のモミの木を使
用したクリスマス
リースを作ります。

講師 谷合 高子

11/28土

新中野

●10:30～12:00

●2,760円 材料費別2,700円



A03 はじめてのソーパークーピング

～もみの木フレーム～

そのまま飾って香りを楽し
んだり、贈り物にもできます。
(ケース付)

講師 齋藤 智恵

11/24火

新中野

●10:00～12:00

●3,450円 材料費別1,200円



手織りのストラップ

織り機を使って布を織り、
ストラップを作ります。

講師 松永 希和子

10/16金

新中野

A04 10:30～12:30

A05 13:30～15:30

●各4,260円(材料費込)



A06 絵巻寿司 ～タヌキと黄色い花～



「タヌキ」と「黄色い花」
のかわいくておいしい
2種類の絵巻寿司を作
ります。

講師 長沼 よしえ

10/2金

新中野

●10:00～13:00

●4,640円(材料費込)

A07 整えて心地よく暮らす

～キレイが続く整理収納とラク掃除のコツ～

毎日の家事がラクになる
仕組みをわかりやすくお伝
えます。帰ってすぐ実践
できる内容です。

講師 宮入 京子

11/16月 新中野

●10:30～12:30

●2,500円 資料代別100円



A08 ポジャギ～小さな額装～

韓国の伝統的なパッ
チワークであるポ
ジャギを小さな額装
に仕立てます。

講師 久保田 陽子

11/11水 新中野

●13:30～15:30

●2,760円 材料費別1,500円



大きさ約10×15cm

A09 はじめての韓国語

～体験クラス～

基本母音の文字の書き
方と発音、韓国文化の
話も交えながら食堂で
注文する時の短い会話
を学びましょう。

講師 慶 順進

9/24木 新中野

●10:30～11:45

●2,760円 教材費別40円



初めて描く透明水彩画

～滲み・ぼかし・塩を使ってブドウを描こう～

講師 上野 ゆかり

11/5木 新中野

A10 10:30～12:30

A11 13:30～15:30 ●各2,350円
材料費別各450円



A12 コントラクトブリッジ

「人類の英知が生み
出した最も楽しい
ゲーム」と言われた
トランプゲームの一
種。まずはカードを
持つことから始め
てみませんか。

講師 横内 しのぶ、山根 千尋

10/21水

新中野



●13:30～15:30

●2,210円

A13 ボールペン美文字講座

～自分の名前と住所を書こう～

講師が作成した名前と
住所の手本を見なが
ら、ご自身が美文字で
書けるようになるポイ
ントを学ぶ講座です。

講師 伊藤 こづゑ

10/20火

新中野



●13:30～15:30

●2,960円(手本代込)

江戸そばを打とう

手打ちののど越しや香りの
良い秋そばを楽しみ
ましょう。

講師 田中 博文

A14 10/24土 新中野

A15 11/28土 新中野

●各10:00～13:00

●各2,640円 材料費別各1,100円



A16 こぎん刺しのワンポイント 文庫本カバー

布目の数え方や模様
の刺し方のコツを学
びながら文庫本カバ
ーを作ります。

講師 齋藤 夏枝

10/6火 新中野

●10:30～12:30

●2,400円 材料費別500円



A17 暮らしを彩る モザイクタイルアート

季節を問わず長く飾れ
る上質なタイルでリ
ースを作ります。

講師 KATSU

10/9金 新中野

●10:30～12:30

●2,070円 材料費別2,900円



大きさ直径約22cm

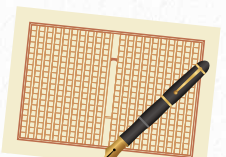
A18 生誕130年記念 宮沢賢治と民話

『遠野物語』にも見えるザシキワラシを書いた「ざ
しき童子(ぼっこ)」の
はなしなどについ
てお話しします。

講師 石井 正己

9/26土 新中野

●10:30～12:00 ●2,070円



A19 更級日記の世界

～石山寺・長谷寺参詣の意味～

前半生で物語に明け暮れた菅原孝標女は、後半生で
頻りに神社仏閣を参拝するようになります。王朝人が
よく行った石山寺と長谷寺に参詣したことはどのよう
な意味を持つのか、当時の女性に物語で触れなが
らお話しします。

講師 石井 正己

9/26土 新中野

●13:00～14:30

●2,070円



大人のメイクレッスン

講師 小坂 明美

11/17火 新中野

A20『自分でできるエイジングケア』
～秋・冬編～

●10:00～12:00

大人の顔の変化を改善する1分でもできるマッ
サージュをご紹介します。老廃物を流し筋肉を鍛えるマッ
サージュです。

A21『眉とアイメイク』

●13:30～15:30

●各3,090円 教材費別各500円



官足法

手やグッズを使ってご自宅で実践できる足も
みの基礎を習得します。

新中野 講師 あつこ

A22 10/24土 13:30～15:30

立川 講師 宗像 波子

A23 10/26月 10:30～12:30

秋葉原 講師 あつこ

A24 10/17土 13:30～15:30

●各2,070円

「名所図絵」で歩く歴史散歩

都内に残る旧中原街道の史跡を巡りながら歩きます。

講師 池上 真由美

A25 10/20火 10:30～13:00頃

～旧中原街道 五反田から荏原町へ～

集合: JR五反田駅改札口 (予備日10/27)

A26 11/17火 10:30～13:00頃

～旧中原街道 荏原町から洗足池へ～

集合: 東急大井町線荏原町駅改札口

(予備日11/24)

●各4,000円(資料代込)



パーソナルカラー診断

講師 田雑 美江子

10/15木 新中野 A27 10:00～12:00

A28 13:00～15:00

10/26月 立川 A29 10:00～12:00

10/17土 秋葉原 A30 10:00～12:00

A31 13:00～15:00

●各3,300円



秋の一日・短期講座

通常講座(10月～3月)は中面ページをご覧ください

手作りキムチ

お好みの辛さの白菜キムチを作ります。



講師 長沼 よしえ

A32 11/6(金) 新中野

A33 11/24(火) 新中野

●各10:00～13:00 ●各4,640円(材料費込)



A34 水引細工

～ひつじのポチ袋と箸袋作り～

家族の安泰と平穏をもたらす穏やかな一年になることを願って新年を祝う準備をしましょう。

講師 山口 葉子

12/3(木) 新中野

●10:30～12:30

●3,400円(材料費込) ポチ袋2枚、箸袋2膳



A35 おうちで作れる季節の和菓子

～福兆～

新年を縁起の良いお菓子でお祝いしましょう。

講師 朱 蜀娟

12/10(木)

新中野

●13:30～15:30

●3,640円(材料費込)



持ち帰り 計4個

A36 鎌倉彫 ～長方盆[春]～

はじめての方も伝統の彫り方を楽しく学べます。



講師 間山 包子

10/30(金) 新中野

●10:00～12:30

●4,360円(材料費込)

大きさ13.5×21cm、高さ1.5cm。

A37 絵巻寿司 ～干支の末と紅白梅～



干支「ひつじ」と「紅白梅」のかわいくておいしい2種類の絵巻寿司を作ります。

講師 長沼 よしえ

12/1(火) 新中野

●10:00～13:00

●4,640円(材料費込)



A38 小川智代の口福ごはん

～おせち料理と大皿料理～

メニュー

・ビーナッツソースでいただく蒸し鶏
・紅白寿司 ・伊達巻 ・かわり田作り
・祝い海老 ・いくらかまぼこ ・栗さんどん
・松風 ・菊花大根 ・たたきごぼう

講師 小川 智代

12/2(水) 新中野

●10:30～13:00

●5,440円(材料費込)



A40 細編みで編むコースター

切り返しなしで表も裏も美しく仕上がります。作り目から細編みができる方向け、柄は選んでいただけます。



講師 三室 真弓

11/20(金) 新中野

●10:30～13:00

●4,360円(材料費込)

大きさ約10×10cm
2個セット

A41 草木染め

～ウールストールをコチニールで染めよう～

秋から冬の季節ぴったりの暖色系の草木染め講座です。

素材は柔らかく肌あたりの良いウール100%。非常に軽く使いやすいストールです。

講師 小池 啓子

11/27(金) 新中野

●13:30～15:30

●2,760円
材料費別4,700円



大きさ80×190cm

短期講座

B01 気軽に楽しむウクレレ(全3回)

初めての方でも気軽に楽しめるウクレレ入門講座です。小さくてかわいい楽器ウクレレの音色が心を癒してくれます。

新中野 講師 平嶋 淳摩

10/30(金)

11/6(金)

11/20(金)

●13:30～14:20 ●5,560円(資料代込)

※ウクレレのレンタル有 1回300円



A42 腸活ストレッチ

講師 小林 啓子

10/21(水) 新中野

●10:30～12:00 ●2,070円



A43 気功一日

講師 閻 洪亮

10/5(月) 新中野

●10:30～12:00 ●1,930円



A44 ゆる体操

講師 かすだ あきお

11/27(金) 新中野

●10:30～12:00 ●2,070円



A47 はじめてのフラダンス

講師 辻本 真希子

10/2(金) 新中野

●10:30～12:00 ●2,000円



A48 リフレッシュヨガ

講師 星野 美和

10/9(金) 新中野

●13:00～14:00 ●2,070円



A49 英語でヨガ

講師 岸野 グレース

12/16(水) 新中野

●10:30～11:30 ●2,070円



マリコビューティーウォーキング

講師 橋本 まりこ

A45 10/17(土) 新中野

A46 11/21(土) 新中野

●各10:30～12:00

●各2,300円



コープみらいカルチャーのお申し込み・ご案内

申込方法

秋の一日・短期講座のお申し込みはこちらから



締め切り
8/25(火)

【はがき】 締め切り：8月25日(火) 必着

※必要事項を記入の上、お申し込みください。

あて先：〒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通常・一日・短期講座のいずれかを記入②講座番号・講座名

③郵便番号・住所④受講される方のお名前(ふりがな)・年代

⑤電話番号・携帯電話番号⑥組合員コード

会場

新中野 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・2番出口から徒歩約3分

立川 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

秋葉原 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

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。

◆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。

◆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。※申し込み締め切り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。

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



※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。