

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

新規講座のご案内

26

暮らしに糸もよう
こぎん刺し

10/20～**火**

10:30～12:30

6回14,400円
(材料費別)

講師:齋藤 夏枝

50

はじめての
フラダンス

10/16～**金**

10:30～12:00

10回20,000円

講師:辻本 真希子

青森の伝統技術です。
布目にそって糸を刺す事で、
小さな模様から大きな模様ま
で、作りたいものに合わせて
挑戦していきましょう。

楽しく体を動かしなが
ら、自分の心と向
き合う時間を一緒
に作りましょう。

芸術

講座名	講師	開講日時	受講料
01 ステンドグラス	見学 若干名 アトリエ・ルブラン主宰 志田 政人・新井 秀男	10/5 ～ 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	10/5 ～ 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	10/13 ～ 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	10/28 ～ 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	10/21 ～ 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	10/21 ～ 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	10/7 ～ 水 13:30 ～ 15:30	12 回 38,160円 (教材費別)
08 木曜油絵 ～杉山クラス～	見学 すいどーば美術学院講師 杉山 日向子	10/8 ～ 木 13:30 ～ 15:30	12 回 31,680円 (教材費別)
09 関口絵画クラス	見学 学校法人 高澤学園理事長 関口 たかじ 任司	10/10 ～ 土 13:30 ～ 15:30	8 回 28,720円 (教材費別)

ホビー

講座名	講師	開講日時	受講料
11 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	10/13 ～ 火 10:30 ～ 12:30	10回 27,600円 (材料費別)
12 香りのアート ソープカービング	見学 齋藤 智恵	10/27 ～ 火 13:30 ～ 15:30	5回 17,250円 (材料費別)
13 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	10/6 ～ 火 13:30 ～ 15:30	12回 28,200円 (材料費別)
14 日本刺繍	見学 日本手芸作家連盟講師 絹咲 綾	10/7 ～ 水 11:00 ～ 12:30	6回 16,560円 (材料費別)
15 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	10/21 ～ 水 13:30 ～ 15:30	10回 27,600円 (材料費別)

講座名	講師	開講日時	受講料
16 着付け	若干名 濱井 朋子・他	10/15 ～ 木 10:30 ～ 12:30	10回 27,600円
17 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	11/19 ～ 木 10:30 ～ 12:30	4回 11,440円 (教材費別)
18 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	10/23 ～ 金 10:30 ～ 13:00	5回 13,800円 (材料費別)
19 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 松永 希和子	10/9 ～ 金 10:30 ～ 12:30	11回 30,360円 (材料費別)
20 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 松永 希和子	10/9 ～ 金 13:30 ～ 15:30	11回 30,360円 (材料費別)
21 花屋さんの フラワーアレンジ(水曜)	コバヤシ アキコ	10/14 ～ 水 10:30 ～ 12:00	5回 13,800円 (花材費別)
22 花屋さんの フラワーアレンジ(金曜)	コバヤシ アキコ	10/23 ～ 金 14:00 ～ 15:30	5回 13,800円 (花材費別)
23 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	10/17 ～ 土 10:30 ～ 12:00	5回 13,800円 (花材費別)
24 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	10/17 ～ 土 13:30 ～ 15:00	5回 13,800円 (花材費別)
25 本漆で繕う金継ぎ (初心者コース) 午後	漆芸家 野村 昌子	10/10 ～ 土 13:30 ～ 15:30	6回 21,780円 (教材費別)
New 26 暮らしに糸もよう こぎん刺し	見学 齋藤 夏枝	10/20 ～ 火 10:30 ～ 12:30	6回 14,400円 (材料費別)

外国語

講座名	講師	開講日時	受講料
27 エンジョイ English	体験 見学 pera²英会話 外国人講師	10/14 ～ 水 10:30 ～ 11:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
28 はじめての韓国語	体験 見学 韓国語講師 きよん すんじん 慶 順進	10/8 ～ 木 10:30 ～ 11:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
29 やさしい 韓国語	若干名 体験 見学 韓国語講師 きよん すんじん 慶 順進	10/8 ～ 木 12:30 ～ 13:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
30 楽しい韓国語	体験 見学 韓国語講師 きよん すんじん 慶 順進	10/8 ～ 木 14:00 ～ 15:15	15回 41,400円 (テキスト代別)
31 金曜英会話	体験 見学 pera²英会話 外国人講師	10/16 ～ 金 10:30 ～ 11:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
32 土曜英会話	体験 見学 pera²英会話 外国人講師	10/17 ～ 土 10:30 ～ 11:45	15回 41,400円 (テキスト代別)
33 超やさしい英会話	体験 見学 pera²英会話 外国人講師	10/17 ～ 土 12:15 ～ 13:30	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	開講日時	受講料
34 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	10/5 ～ 月 13:30 ～ 15:00	10回 20,700円 (教材費別)
35 短歌をつくろう	体験 見学 歌人 鶴田 伊津	10/13 ～ 火 10:30 ～ 12:30	6回 17,400円 (教材費別)
36 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	10/20 ～ 火 10:30 ～ 12:30	6回 16,560円 (教材費別)
37 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	10/13 ～ 火 10:30 ～ 12:00	5回 11,750円 (教材費別)
38 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	10/21 ～ 水 13:30 ～ 15:30	10回 22,100円 (教材費別)
39 朗読	見学 文学座俳優 山本 道子・他	10/16 ～ 金 10:30 ～ 12:30	10回 35,900円 (教材費別)
40 かな書道(火曜)	見学 若干名 読売書法会幹事 びほう 佐藤 美芳	10/27 ～ 火 13:30 ～ 15:00	6回 16,560円 (教材費別)
41 かな書道(土曜)	見学 若干名 読売書法会幹事 びほう 佐藤 美芳	10/17 ～ 土 13:30 ～ 15:00	6回 16,560円 (教材費別)

2

健康・スポーツ

講座名	講師	開講日時	受講料
42 気功	体験 見学 体育学修士 元・北京体育大学講師 閻 洪亮	10/19 ～ 月 10:30 ～ 12:00	16回 30,880円
43 やさしいヨガ	体験 見学 ヨガインストラクター 石井 香代	10/5 ～ 月 10:30 ～ 11:30	12回 24,840円
44 ピラティス&ヨガ	体験 見学 ヨガインストラクター 石井 香代	10/20 ～ 火 10:30 ～ 11:30	12回 24,840円
45 ヨーガ	体験 見学 日本ヨーガ光麗会所属講師 清水 千代子	10/6 ～ 火 13:30 ～ 15:00	18回 37,260円
46 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	10/14 ～ 水 10:30 ～ 12:15	12回 33,120円
47 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 白石 久美恵	10/5 ～ 月 13:30 ～ 15:00	18回 34,740円
48 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	10/8 ～ 木 14:00 ～ 15:30	18回 34,740円
49 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	10/8 ～ 木 11:35 ～ 13:05	18回 34,740円
New 50 はじめての フラダンス	体験 見学 辻本 真希子	10/16 ～ 金 10:30 ～ 12:00	10回 20,000円
51 からだをケアする ゆる体操	体験 見学 かすだ あきお	10/9 ～ 金 13:30 ～ 15:00	10回 20,700円
52 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	10/9 ～ 金 10:30 ～ 11:30	12回 24,840円
53 新中野 官足法 ～心とカラダのメンテナンス～	体験 見学 官足法指導員 あつこ	10/24 ～ 土 10:30 ～ 12:30	6回 12,420円



55 パンシェルジュに教わる
絶品パン

58 59 植野朋子お菓子教室
(水曜・金曜)

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

講座名	講師	開講日時	受講料
60 立川 絵のアトリエ	見学 田代 ゆうこ	10/19 ～ 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 たぞう 田雑 美江子・他	11/30 ～ 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	見学 齋藤 智恵	10/19 ～ 月 10:30 ～ 12:30	5回 17,250円 (材料費別)
63 立川 やさしい英会話	見学 pera ² 英会話 外国人講師	10/19 ～ 月 13:30 ～ 14:45	14回 38,640円 (テキスト代別)
64 立川 官足法 ～元気をひき出す足もみ～	見学 官足法指導員 むなかた 宗像 波子	10/26 ～ 月 13:30 ～ 15:30	6回 12,420円

音楽

講座名	講師	開講日時	受講料
54 気軽に楽しむ ウクレレ	見学 平嶋 淳摩	10/2 ～ 金 14:30 ～ 16:00	12回 33,120円 (教材費別)

料理

講座名	講師	開講日時	受講料
55 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	10/19 ～ 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	こうふく おうちごはん研究家 小川 智代	10/21 ～ 水 10:30 ～ 13:00	6回 30,840円 (材料費込)
57 おうちで作れる 季節の和菓子	「百美厨生活空間」 主宰 しゅうえん 朱 蜀娟	10/8 ～ 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	10/14 ～ 水 10:30 ～ 13:30	5回 21,700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	10/9 ～ 金 10:30 ～ 13:30	5回 21,700円 (材料費込)



56 小川智代の口福ごはん

57 おうちで作れる季節の和菓子

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

講座名	講師	開講日時	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	10/3 ～ 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)	カラーアナリスト Foliage G. 代表 たぞう 田雑 美江子・他	11/21 ～ 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	10/17 ～ 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	10/3 ～ 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	10/17 ～ 土 10:30 ～ 12:30	6回 14,100円 (教材費別)
70 秋葉原 官足法 ～心とカラダのメンテナンス～	体験 見学 官足法指導員 あつこ	10/17 ～ 土 10:30 ～ 12:30	6回 12,420円

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・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

通常講座(10月～3月)の
お申し込みはこちらから
はがきでのお申し込み方法は裏面をご覧ください。
締め切り 8月25日(火)