コープみらいカルチャー

冬の一日講座のご案内

絵画・手芸・料理など多彩な講座をご案内し、組合員の皆さんの健康で楽しくより豊かなくらしをサポートしています。

A01 クリスタルガラスの2wayロングネックレス

新中野 2/17(水)

- 10:30～12:30
- 2,000円
  材料費別 2,800円
- 講師／甲(かぶと) 富美子




(長さ:約73㎝)

毎日の装いをワンランクアップさせるアクセサリーを楽しく手作り。上品な輝きのクリスタルガラスを使い、初心者の方にも作りやすく、ロングとY字の2wayで楽しめるネックレスです。チェーンの色(ゴールド・シルバー)が選べます。

A02 獣医師ゆう先生によるペットマッサージ

新中野 2/25(木)

- 10:30～12:00
- 2,000円
  資料代別 500円
- 講師／有藤 友奈



ぬいぐるみを使って、楽しくペットマッサージを学びましょう。学ぶことでお家のワンちゃんネコちゃんを癒してあげることができ、健康管理にも役立ちます。

手作りみそ

A03 新中野 1/19(火)
A04 新中野 2/5(金)

- 各10:30～12:30
- 各4,445円(材料費込)
- 講師／長沼 よしえ




日本古来の発酵食品のみそ作りに挑戦しませんか。みそ1kgをお持ち帰りいただきます。

マリコビューティーウォーキング

A05 新中野 1/23(土)
A06 新中野 3/6(土)

- 各10:30～12:00
- 各2,300円
- 講師／橋本 まり子



年齢を問わず美しく歩くために必要な筋肉の使い方や、日常の中でエレガントに振る舞うためのスキルを楽しみながら学びます。

A07 やさしいヨガ

新中野 2/15(月)

- 10:30～11:30
- 2,070円
- 講師／石井 香代



体をすみずみまで伸ばし、呼吸とともに心身を観察していくクラスです。心も体も一緒にリフレッシュしましょう。シェイプアップ効果も♪

A08 さくら染め

新中野 2/26(金)

- 13:30～15:30
- 2,760円
  材料費別3,300円～
  ※素材や大きさによって値段が変わります。
- 講師／小池 啓子



桜の枝から色を抽出してストールをさくら色に染めます。春を先どりしませんか。

(大きさ:40×160㎝)

A09 ピラティス&ヨガ

新中野 2/2(火)

- 10:30～11:30
- 2,070円
- 講師／石井 香代



ピラティスでインナーマッスルを意識して、体幹を整えます。ヨガで気持ちよくストレッチし、深い呼吸を行っていきます。

A10 英語の歌で楽しもう

新中野 2/3(水)

- 13:00～14:00
- 3,000円
- 講師／コルト(COLT ANBORN)



エルヴィス・プレスリー、ビートルズなどの名曲を使って、歌詞から英語を学びましょう。

A11 おうちで作る季節の和菓子～春待ち～

新中野 2/4(木)

- 13:30～15:30
- 3,640円(材料費込)
- 講師／朱(しゅ) 蜀娟(しょくえん)



満開の桜、待ち遠しい春を想って作ります。4個制作し、お持ち帰りいただきます。

源氏物語入門

A12 ～江戸時代の版本で楽しむ桐壺の巻～

新中野 2/27(土)

光源氏の誕生、母・桐壺更衣の死去、光源氏の元服--『源氏物語』の主人公・光源氏の登場を江戸時代の版本の挿絵とともに読み、この作品の楽しみ方についてお話しします。

- 各10:30～12:00
- 各2,070円
- 講師／石井 正己



【講師からのおすすめポイント】
2027年4月期通常講座「源氏物語の世界」は、『源氏物語』冒頭の「桐壺」の巻からスタート! 1000年前に紫式部が書いた長編物語を読むおもしろさを解説する入門講座です。

A13 ～江戸時代の版本で楽しむ夕顔の巻～

新中野 3/20(土)

夕顔の歌の贈答、なにがしの院での夕顔の急死、夕顔の葬送--『源氏物語』の中流女性の一人・夕顔の登場と退場を江戸時代の版本の挿絵とともに読み、この作品の楽しみ方についてお話しします。





更級日記の世界

A14 ～太秦(うずまさ)に籠(こも)り、和泉の国へ下向～

新中野 2/27(土)

菅原孝標女は夫の任官を願いつつも、自らは京都の太秦に籠り、さらに和泉の国へ下向して住吉に行く。満たされた生活を送りつつも悩みを深めた人生のいろいろについてお話しします。

- 各13:00～14:30
- 各2,070円
- 講師／石井 正己

A15 ～夫・橘俊通との死別、姨捨(おばすて)の月を詠む～

新中野 3/20(土)

菅原孝標女は51歳で夫・橘俊通と死別し、弥陀来迎の夢を頼みとするが、歌に詠むのは更級の姨捨山の月だった。物語にあこがれた少女が晩年にたどり着いた境地は、どのようなものだったかをお話しします。



※写真・イラストはイメージです

対　象　コープみらい組合員

会　場　新中野　コーププラザ新中野 (中野区中央5-6-2 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

申込方法

お申し込みフォームはこちらから▶

締め切り: **12月1日(火)**

【はがきの場合】※必要事項をご記入のうえ、お申し込みください　締め切り: 12月1日(火)必着

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: ❶講座番号・講座名 ❷郵便番号・住所
❸受講される方のお名前(ふりがな)・年代 ❹電話番号・携帯電話番号
❺組合員コード

◆申し込み締め切り後、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。
◆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。
※受講料にはすべて消費税が含まれています。
※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からのご連絡やご案内の目的以外には使用いたしません。

【お問い合わせ】 コープみらいカルチャー TEL.03-5385-0745 受付時間／9:30～17:00(日・祝休業)　コープみらいカルチャー　東京エリア　検索

発行／生活協同組合コープみらい東京都本部 〒164-0011 中野区中央5-6-2 03(3382)5665 お預かりした個人情報は、お申し込みの受付や、資料・ご案内の送付、必要なご連絡のために使用し、その他の目的には一切使用しません。