



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暮らしをサポートしています。

植野朋子お菓子教室 ～プチガトー・マカロン～
新中野 A01 4/9 水 A02 4/11 金
 ●各10:30～13:30
 ●各4,000円(材料費込)
 ●講師/植野 朋子
 (直径8cm×高さ8cmのケーキ4個)



A03 小川智代の口福ごはん
 ～おいしくおしゃべり簡単なデイリーごはん～
新中野 4/23 水
 ●10:30～13:00
 ●4,400円(材料費込)
 ●講師/小川 智代
 ・ボキボウル・シーフードチャウダー
 ・人参の春巻き・キャベツのコールスロー



A04 絵巻寿司 ～カエルとハート～
新中野 5/15 木
 ●10:00～13:00
 ●3,700円(材料費込)
 ●講師/長沼 よしえ



A05 おうちで作れる季節の和菓子
 ～春の喜び～
新中野 5/8 木
 ●13:30～15:30
 ●3,080円(材料費込)
 ●講師/朱 蜀娟
 (おひとり4個)



A06 香りのソープカービング ～ピンポンマム～
新中野 6/24 火
 ●10:00～12:00
 ●2,881円
 材料費別 1,500円
 ●講師/齋藤 智恵
 仏花としても飾れるソープカービングのフラワーアレンジです。



A07 初めて描く透明水彩画
 ～3色でくらげを描こう～
新中野 5/8 木
 ●10:30～12:30
 ●1,959円
 材料費別 450円
 ●講師/上野 ゆかり



らくちん編み布ぞうり
新中野 A08 6/13 金 A09 6/16 月
 ●各13:00～15:30
 ●各2,305円
 材料費別 2,100円
 ●講師/塚本 美保子




A10 鎌倉彫り ～ききょう文～
新中野 6/20 金
 ●10:00～12:00
 ●3,785円(材料費込)
 ●講師/間山 包子
 (直径約16cmの平皿)




A11 水引細工
 ～左右結びのネックレスづくり～
新中野 5/29 木
 ●10:30～12:30
 ●3,000円(材料費込)
 ●講師/山口 葉子




A12 草木染め ～藍染め～
新中野 6/27 金
 ●13:30～15:30
 ●2,305円
 材料費別 3,300円
 ●講師/小池 啓子




マリコビューティーウォーキング
新中野 A13 4/19 土 A14 7/19 土
 ●各10:30～12:00
 ●各2,300円
 ●講師/橋本 まりこ




A15 ヨーガ 一日
新中野 4/1 火
 ●13:30～15:00
 ●1,728円
 ●講師/清水 千代子



「名所図会」で歩く歴史散歩
A16 4/8(予備日 4/15) 火 A17 5/13(予備日 5/20) 火
 ～旧東海道涙橋から梅屋敷へ～ ～古東海道 八景坂から大井町へ～
 ●各10:30～13:00頃
 ●各3,400円(資料代込) 交通費別
 ●講師/池上 真由美



B01 短期講座 こぎん刺し(全2回) ～カード入れ～
新中野 4/15,5/20 火
 ●各10:30～12:30
 ●4,000円 材料費別 1,500円
 ●講師/齋藤 夏枝



講座名	会場・開講日時	受講料	講師
A18 栄花物語の世界 ～栄華をきわめた藤原道長の出家～	新中野 6/7 土 10:30～12:00	各1,728円	石井 正己
A19 更級日記の世界 ～「源氏物語」を夢中で読んだ少女～	新中野 6/7 土 13:00～14:30		
A20 包丁研ぎ 一日 午前	新中野 6/7 土 10:30～12:00	各1,728円	藤田 和彦
A21 包丁研ぎ 一日 午後	新中野 6/7 土 13:00～14:30		
A22 ボールペン美文字講座 一日	新中野 4/15 火 13:30～15:30	2,505円 (教材費込)	伊藤 こづゑ
A23 やさしいヨガ	新中野 4/7 月 10:30～11:30	1,728円	石井 香代
A24 リフレッシュヨガ	新中野 5/30 金 13:30～14:30	1,728円	星野 美和
A25 腸活ストレッチ 一日	新中野 5/28 水 10:30～12:00	1,728円	小林 啓子
A26 気功	新中野 4/7 月 10:30～12:00	1,613円	えん ころりょう 園 洪亮
A27 新中野 官足法 一日	新中野 4/26 土 13:30～15:30	1,728円	あつこ
A28 メイクアップレッスン 基本マッサージ+大人のベースメイク	新中野 6/12 木 10:00～12:00	各2,581円 教材費別500円	小坂 明美
A29 メイクアップレッスン 眉&アイメイク	新中野 6/12 木 13:30～15:30		

講座名	会場・開講日時	受講料	講師
A30 メイクアップレッスン 眉&アイメイク	新中野 6/13 金 10:00～12:00	2,581円 教材費別500円	小坂 明美
A31 新中野 パーソナルカラー診断 午前	新中野 4/17 木 10:00～12:00	各3,300円	たぞう 田雑 美江子
A32 新中野 パーソナルカラー診断 午後	新中野 4/17 木 13:00～15:00		
A33 立川 官足法 一日	立川 4/28 月 10:30～12:30	1,728円	むなかた 宗像 波子
A34 立川 パーソナルカラー診断	立川 4/28 月 10:00～12:00	3,300円	たぞう 田雑 美江子
A35 秋葉原 楽しい朗読 一日	秋葉原 4/19 土 13:30～15:30	1,959円	西村 文江
A36 秋葉原 気配り・目配り・心配り ～個性を活かして、人生に彩りを～	秋葉原 8/2 土 10:30～12:30	2,881円	桑田 邦子
A37 秋葉原 官足法 一日	秋葉原 4/19 土 13:30～15:30	1,728円	依 裕美
A38 秋葉原 パーソナルカラー診断 午前	秋葉原 4/19 土 10:00～12:00	各3,300円	たぞう 田雑 美江子
A39 秋葉原 パーソナルカラー診断 午後	秋葉原 4/19 土 13:00～15:00		
A40 秋葉原「栄花物語の世界」 ～栄華をきわめた藤原道長の最期～	秋葉原 4/5 土 10:30～12:00	1,728円	石井 正己

※写真はイメージです

会場 **新中野** コーププラザ新中野会場 (中野区中央5-6-2 コーププラザ新中野2階) 東京メトロ丸の内線「新中野駅」1・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、多摩都市モノレール「立川北駅」から徒歩約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 借栄ビル《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

対象 コープみらい組合員

申込方法

お申し込みフォームはこちらから▶



【はがきの場合 ※必要事項を記入のうえ、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ご希望の講座番号・講座名
 ②郵便番号・住所 ③受講する方のお名前(ふりがな)・年代
 ④電話番号・携帯電話番号 ⑤組合員コード・利用形態(宅配・店舗・その他)

締め切り 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。
 ◆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。
 ◆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)

- イベントご参加にあたってのお願い**
- 【会場参加】** ●発熱・倦怠感などの症状がある場合や、体調に不安がある場合は、ご参加をお控えいただきますようお願いいたします。
●参加者の健康と安全を配慮して、イベント等を急ぎ中止とさせていただく場合があります。
 - 【オンライン】** ●Wi-Fi環境での参加をおすすめします。
●当日、参加される方のインターネット環境などによりZoomに接続できない場合はイベントに参加できないことがありますのでご了承ください。