

まだまだ  
募集中!

コープみらいカルチャー

## 冬の日・短期講座のご案内

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。

### マリコビューティーウォーキング

【新中野】1/24 土

A01 午前① ● 10:30～12:00

A02 午後② ● 13:00～14:30

【新中野】2/21 土

A03 午前③ ● 10:30～12:00

A04 午後④ ● 13:00～14:30

●各2,300円  
●講師／橋本 まり子

年齢を問わず美しく歩くためのスキルを楽しく学びます。



### A06 手作りみそ

【新中野】2/17 火

● 10:30～12:30

● 4,445円(材料費込)

● 講師／長沼 よしえ



お持ち帰り1kg

### A07 江戸そばを打とう①

【新中野】1/31 土

### A08 江戸そばを打とう②

【新中野】2/28 土

●各10:00～13:00  
●各2,640円  
材料費別 各1,100円  
●講師／田中 博文



お持ち帰り5人前

### A09 水引細工

～左右結びのネックレス～

【新中野】2/5 木

● 10:30～12:30

● 3,400円(材料費込)

● 講師／山口 葉子



### A10 陶芸 ～七寸皿を作ろう～

【新中野】2/10 火

● 13:30～15:30

● 3,180円

材料費別 1,800円

● 講師／山本 芳子

出番の多い21cm皿を粘土を板状に伸ばし好きな形に切り抜く『たたら作り』で製作します。



約21cm

### A11 おうちで作れる季節の和菓子～冬梅～

【新中野】2/12 木

● 13:30～15:30

● 3,520円(材料費込)

● 講師／朱 菊娟



おひとり4個

### A12 ゆる体操一日

【新中野】2/13 金

● 13:30～15:00

● 2,070円

● 講師／かすだ あきお

固まった体をゆるめ、心も体もリラックスしていきます。



### A13 ピラティス&ヨガ ～心と身体を整える～

新規

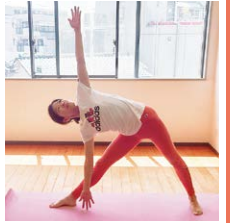
【新中野】2/24 火

● 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体幹を整えて、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。



### A15 草木染め ～桜染め～

【新中野】2/27 金

● 13:30～15:30

● 2,760円

材料費別 3,300円

● 講師／小池 啓子

桜の枝から色を抽出して、国産シルクのストールを桜色に染めます。



40cm×160cm

### A16 江戸時代の黄表紙の世界～恋川春町『金々先生栄華夢』～

【新中野】3/21 土 午前

● 10:30～12:00

大河ドラマ「べらぼう」で話題になった戯作者・恋川春町の黄表紙『金々先生栄華夢』。江戸時代の人々が描いた人生の希望がどのような世界だったのかをお話します。

●各2,070円  
●講師／石井 正己



### A17 更級日記の世界～宮仕えと橘俊通との結婚～

【新中野】3/21 土 午後

● 13:00～14:30

平安時代の中流貴族の女性がどのように仕事を始め、結婚をしたのかについてお話します。



### A18 気配り・目配り・心配り～私らしく振舞うために～

【秋葉原】3/7 土

● 10:30～12:30

● 3,300円

● 講師／桑田 邦子

「私らしく振舞うために」そのための所作・心構えを学びます。



### B01 短期 ハーダンガー刺しゅう(全2回) ～スマホケース～

【新中野】2/17、3/3 火

●各10:30～12:30

● 4,700円

材料費別 2,000円

● 講師／石川 裕子

ノルウェーの家々に伝わる幾何学模様の美しい刺しゅうです。

19cm×13cm  
色選択:グレー・ピンク



※写真・イラストはイメージです

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

【秋葉原】 コーププラザ秋葉原 (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

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▶

<https://forms.gle/5DsUy7mBcBFTkaud6>



【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

### 締め切り 定員になり次第、締め切ります

◆受け付け確認後、受講いただける方には、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。

◆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)

イベントに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、イベント等を急きょ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。