



2024
東京エリア
春・夏
講座

コープみらいカルチャー

料理 パンシェルジュに教わる
絶品パン

ベーカリーやパン屋さんで人気のメニューを厳選してレッスンします。初心者でも簡単に、そして美味しく作れる秘訣が満載の大人気のパン講座です。

講師:高橋 亜矢子

曜日	時間	回数	受講料(材料費込)
月	10:00~13:00	5	14,750円

芸術 ふじわら絵画教室 **新規講座**

デッサン、水彩画、日本画など、生徒さんの描きたい方法で作品を制作します。それぞれのペースに合わせて指導していきます。

講師:藤原 早苗

曜日	時間	回数	受講料(教材費別)
木	10:30~12:30	12	26,400円

芸術 はじめての
スタンドグラス **リニューアル**

型紙づくりからガラスカット・ハンダづけをしてランプや小作品など制作していきます。

講師:新井 秀男

スタンドグラス作成中!!

曜日	時間	回数	受講料(材料費別)
月	13:00~15:00	6	13,830円

外国語 はじめての韓国語

韓国語がはじめての方のクラスです。文字の読み書きを習得し、簡単な挨拶を学びます。

講師:慶 順進

曜日	時間	回数	受講料(テキスト代別)
木	10:30~11:45	16	36,880円

芸術 はじめての小さな油絵教室

油絵をこれからはじめる初心者のための講座です。描きかたをマニュアル化して一から学べます。講師:安藤 孝治

曜日	時間	回数	受講料(教材費別)
水	13:30~15:30	12	31,812円

健康 からだをケアする
ゆる体操

体をゆるゆるにゆるめ、ストレスや疲労をとり去ります。ご高齢の方や運動習慣のない方も安心して行えます。

講師:かすだ あきお

曜日	時間	回数	受講料
金	13:30~15:00	10	17,280円

外国語

講師:外国人講師

◆エンジョイEnglish

曜日	時間	回数	受講料(テキスト代別)
水	10:00~11:15	16	36,880円

身近なニュースやコラムを幅広い英語表現で楽しく学べます。

◆超やさしい英会話

曜日	時間	回数	受講料(テキスト代別)
土	12:15~13:30	16	36,880円

英語から長い間遠ざかっていて、会話はもちろん英語にも自信がない初心者のための講座です。

詳しくは講座の見学・体験をおすすめします。お問い合わせください。

教養 ボールペン
美文字講座

ご自身では気付きにくいポイントを丁寧にアドバイスいたします。ちょっとしたコツをつかむだけでグッと魅力的な字になります。

講師:伊藤 こづゑ

曜日	時間	回数	受講料(教材費別)
火	10:30~12:30	6	13,830円

健康 官足法 新中野

官足法は自分で出来る健康法です。手やグッズを使って、自宅で実践できる足もみの基礎を習得します。

講師:俵 裕美

曜日	時間	回数	受講料
土	10:30~12:30	6	10,368円

ホビー 花屋さんのフラワーアレンジ
(土曜)

季節に合わせた旬のお花をふんだんに使って、楽しく実用的なアレンジをします。花選びのコツやラッピングなど花屋さんの技術も覚えられます。

講師:谷合 高子

曜日	時間	回数	受講料(花材費別)
土	10:30~12:00	5	11,525円

マークの **見学** …見学可 (1回15分程度無料) **若干名** …若干名募集
説明 **体験** …体験可 (1回分の受講料) **新規** …新規開講

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」杉山公園口より徒歩約3分

芸術

講座名	講師	開講日	受講料
1 ステンドグラス 見学	アトリエ・ルブラン主宰 志田 政人・他	4/8 ~ 月 10:30 ~ 12:30	12回 31,812円 (材料費別)
2 はじめてのステンドグラス 見学 若干名	新井 秀男	4/8 ~ 月 13:00 ~ 15:00	6回 13,830円 (材料費別)
3 基礎から学ぶ水彩画 見学	女子美術大学講師 土屋 泉太	4/8 ~ 月 10:30 ~ 12:30	12回 31,812円 (教材費別)
4 陶芸 見学	陶芸家 山本 芳子	4/9 ~ 火 10:00 ~ 12:00	12回 31,812円 (材料費別)
5 版画 見学	日本美術家連盟版画部会員 阿部 浩	4/10 ~ 水 10:30 ~ 12:30	10回 25,350円 (材料費別)
6 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	4/17 ~ 水 10:30 ~ 12:30	12回 27,660円 (教材費別)
7 始めてみよう!色えんぴつ画 見学	元・東京藝術大学非常勤講師 安藤 孝浩	4/17 ~ 水 13:30 ~ 15:30	6回 13,830円 (教材費別)
8 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	4/3 ~ 水 13:30 ~ 15:30	12回 31,812円 (教材費別)
9 ふじわら絵画教室 見学 新規	すいどーばた美術学院講師 藤原 早苗	4/4 ~ 木 10:30 ~ 12:30	12回 26,400円 (教材費別)
10 木曜油絵 見学 若干名	元・すいどーばた美術学院講師 たしろ あつひろ 田代 敦丞	4/11 ~ 木 14:00 ~ 16:00	10回 26,510円
11 パステル・水彩 見学 若干名	花島 一郎	4/13 ~ 土 10:00 ~ 12:00	12回 31,812円 (教材費別)
12 関口絵画クラス 見学	すいどーばた美術学院長 せきぐち たかし 関口 任司	4/27 ~ 土 13:30 ~ 15:30	8回 23,968円 (教材費別)

音楽

講座名	講師	開講日	受講料
13 気軽に楽しむウクレレ 見学	ひらしま あつま 平嶋 淳摩	4/5 ~ 金 14:30 ~ 16:00	12回 27,660円 (教材費別)

ホビー

講座名	講師	開講日	受講料
14 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	4/9 ~ 火 10:30 ~ 12:30	10回 23,050円 (材料費別)
15 手あみ 見学	JACA日本アートクラフト協会 手あみ講師 ひきすえ ともこ 久末 知子	4/16 ~ 火 13:30 ~ 15:30	10回 19,590円 (材料費別)
16 香りのアートソープカービング 見学	齋藤 智恵	4/23 ~ 火 13:30 ~ 15:30	5回 14,405円 (材料費別)
17 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	4/16 ~ 火 13:30 ~ 15:30	10回 19,590円 (材料費別)
18 日本刺繍 見学	日本手芸作家連盟講師 絹咲 綾	4/3 ~ 水 11:00 ~ 12:30	10回 23,050円 (材料費別)
19 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	4/3 ~ 水 13:30 ~ 15:30	10回 23,050円 (材料費別)
20 着付け	大島 喜久江・濱井朋子・他	4/18 ~ 木 10:30 ~ 12:30	10回 23,050円
21 カラーコーディネイト (パーソナルカラー診断を受講された方の講座です) 見学	カラーアナリスト Foliage G. 代表 たぞう みえこ 田雑 美江子・他	5/23 ~ 木 10:30 ~ 12:30	4回 10,140円 (教材費別)
22 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	4/26 ~ 金 11:00 ~ 13:00	5回 11,525円 (材料費別)
23 楽しい手織り (午前) 見学	テキスタイル工房 ワーブ&ウエフト主宰 松永 治子監修 三室 真弓・松永 希和子	4/12 ~ 金 10:30 ~ 12:30	12回 27,660円 (材料費別)

24 楽しい手織り (午後) 見学	テキスタイル工房 ワーブ&ウエフト主宰 松永 治子監修 三室 真弓・松永 希和子	4/12 ~ 金 13:30 ~ 15:30	12回 27,660円 (材料費別)
25 花屋さんのフラワーアレンジ (水曜)	国家検定1級 フラワー装飾技能士 谷合 高子	4/10 ~ 水 10:30 ~ 12:00	5回 11,525円 (花材費別)
26 花屋さんのフラワーアレンジ (金曜)	国家検定1級 フラワー装飾技能士 谷合 高子	4/26 ~ 金 14:00 ~ 15:30	5回 11,525円 (花材費別)
27 花屋さんのフラワーアレンジ (土曜)	国家検定1級 フラワー装飾技能士 谷合 高子	4/20 ~ 土 10:30 ~ 12:00	5回 11,525円 (花材費別)
28 本漆で繕う金継ぎ (初心者コース) 午前	漆芸家 野村 昌子	4/6 ~ 土 10:00 ~ 12:00	6回 18,000円 (材料費別)
29 本漆で繕う金継ぎ (初心者コース) 午後	漆芸家 野村 昌子	4/6 ~ 土 13:30 ~ 15:30	6回 18,000円 (材料費別)

外国語

講座名	講師	開講日	受講料
30 エンジョイ English 体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	4/10 ~ 水 10:00 ~ 11:15	16回 36,880円 (テキスト別)
31 はじめての韓国語 体験 見学	韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	4/11 ~ 木 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト別)
32 やさしい韓国語 体験 見学	韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	4/11 ~ 木 12:30 ~ 13:45	16回 36,880円 (テキスト別)
33 楽しい韓国語 体験 見学	韓国語講師 キョン スンジン 慶 順進	4/11 ~ 木 14:00 ~ 15:15	16回 36,880円 (テキスト別)
34 金曜英会話 体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	4/12 ~ 金 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト別)
35 土曜英会話 体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	4/13 ~ 土 10:30 ~ 11:45	16回 36,880円 (テキスト別)
36 超やさしい英会話 体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	4/13 ~ 土 12:15 ~ 13:30	16回 36,880円 (テキスト別)
37 やさしい英会話 体験 見学	pera ² 英会話 外国人講師	4/13 ~ 土 13:45 ~ 15:00	16回 36,880円 (テキスト別)

※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	受講料
38 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	4/15 ~ 月 13:20 ~ 14:50	10回 17,280円 (教材費別)
39 短歌をつくろう 体験 見学	歌人 鶴た いっ 鶴田 伊津	4/9 ~ 火 10:30 ~ 12:30	6回 14,520円 (教材費別)
40 ボールペン美文講座 見学	日本書道教育学会 ペン硬筆師範 伊藤 こづゑ	4/16 ~ 火 10:30 ~ 12:30	6回 13,830円 (教材費別)
41 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	4/16 ~ 火 10:30 ~ 12:00	5回 9,795円 (教材費別)
42 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	4/3 ~ 水 13:30 ~ 15:30	10回 18,430円 (教材費別)
43 朗読 見学	文学座俳優 山本 道子・他	4/19 ~ 金 10:30 ~ 12:30	10回 29,960円 (教材費別)
44 かな書道 (火曜) 見学	読売書法会幹事 きとう ひほろ 佐藤 美芳	4/23 ~ 火 13:30 ~ 15:00	6回 13,830円 (教材費別)
45 かな書道 (土曜) 見学	読売書法会幹事 きとう ひほろ 佐藤 美芳	4/20 ~ 土 13:30 ~ 15:00	6回 13,830円 (教材費別)

健康・スポーツ

講座名	講師	開講日	受講料
46 気功 体験 見学	体育学修士 元・北京体育大学講師 えん こうりょう 閻 洪亮	4/8 ~ 月 10:30 ~ 12:00	16回 25,808円
47 ヨーガ 体験 見学	日本ヨーガ光麗会所属講師 清水 千代子	4/9 ~ 火 13:30 ~ 15:00	18回 31,104円
48 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	4/10 ~ 水 10:30 ~ 12:15	12回 27,660円
49 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 花澤 洋子	4/1 ~ 月 13:30 ~ 15:00	18回 29,034円
50 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	4/11 ~ 木 14:00 ~ 15:30	18回 29,034円

51	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 すやま しずこ 陶山 志津子	4/11 ~ 木 11:35 ~ 13:05	18回 29,034円
52	からだをケアする ゆる体操	体験 見学	かすだ あきお	4/12 ~ 金 13:30 ~ 15:00	10回 17,280円
53	四季のヨガ	見学	全米ヨガアライアンス認定 インストラクター 友國 望	4/12 ~ 金 10:30 ~ 11:30	12回 20,736円
54	官足法 一足裏と心もゆるむ足もみー	体験 見学	官足法指導員 俵 裕美	4/27 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 10,368円
55	ピラティス① - 40代からの太らない疲れ ない老けないための体作り-	見学	FTP マットピラティス ベーシックインストラクター 坂村 純子	4/13 ~ 土 10:00 ~ 11:00	10回 20,750円 (教材費別)
56	ピラティス② - 40代からの太らない疲れ ない老けないための体作り-	見学	FTP マットピラティス ベーシックインストラクター 坂村 純子	4/13 ~ 土 11:15 ~ 12:15	10回 20,750円 (教材費別)
57	マリコ ビューティウォーキング	見学	橋本 まり子	4/6 ~ 土 10:30 ~ 11:30	10回 19,800円

料理

58	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	4/15 ~ 月 10:00 ~ 13:00	5回 14,750円 (材料費込)
59	季節を楽しむ 和菓子	若干名	「百美厨生活空間」主宰 しゆ しょうえん 朱 蜀娟	4/11 ~ 木 10:30 ~ 12:30	6回 16,800円 (材料費込)
60	植野朋子お菓子教室 おうちでパティシエ		製菓衛生師 植野 朋子	5/10 ~ 金 10:30 ~ 13:30	4回 15,800円 (材料費込)

コープみらいカルチャーでは、引き続き感染症や食中毒などの予防に注意して安心して受講できるように努めてまいります。
なお、調理を伴う一部の講座では感染症の予防や食中毒防止のために、マスクの着用や必要な対応をお願いしております。ご協力くださいますようお願いいたします。



四季のヨガ



関口絵画クラス



コントラクトブリッジ



植野朋子お菓子教室



花屋さんのフラワーアレンジ

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」北口改札より徒歩約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	受講料
61 立川絵のアトリエ	見学 元・すいどーばた美術学院講師 田代 敦丞	4/15 ~ 月 10:30 ~ 12:30	10回 26,510円
62 立川カラーコーディネイト (パーソナルカラー診断を受講された方の講座です)	カラーアナリスト Foliage G. 代表 たしろ みえこ 田雑 美江子・他	5/27 ~ 月 10:30 ~ 12:30	4回 10,140円 (教材費別)
63 立川香りのアート ソープカービング	見学 齋藤 智恵	4/15 ~ 月 10:30 ~ 12:30	5回 14,405円 (材料費別)
64 立川やさしい英会話	見学 pera ² 英会話 外国人講師	4/15 ~ 月 13:30 ~ 14:45	14回 32,270円 (テキスト代別)
65 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 なみこ 宗像 波子	4/22 ~ 月 13:30 ~ 15:30	6回 10,368円

コーププラザ秋葉原会場

千代田区外神田6-5-12 借楽ビル(新末広)6階
東京メトロ銀座線「末広町駅」より徒歩約2分 JR「秋葉原駅」より徒歩約8分・他

講座名	講師	開講日	受講料
66 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	4/6 ~ 土 10:00 ~ 12:00	6回 13,830円 (材料費別)
67 秋葉原カラーコーディネイト (パーソナルカラー診断を受講された方の講座です)	カラーアナリスト Foliage G. 代表 たしろ みえこ 田雑 美江子・他	5/25 ~ 土 10:30 ~ 12:30	4回 10,140円 (教材費別)
68 秋葉原ポジャギ	見学 POJAGI アート Yangja-pang 主宰 久保田 陽子	4/20 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 13,830円 (材料費別)
69 秋葉原楽しい朗読①	見学 朗読講師・ナレーター 西村 文江	4/6 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 11,754円 (教材費別)
70 秋葉原楽しい朗読②	見学 朗読講師・ナレーター 西村 文江	4/20 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 11,754円 (教材費別)
71 秋葉原官足法 - 足裏と心もゆるむ足もみ -	体験 見学 官足法指導員 俵 裕美	4/20 ~ 土 10:30 ~ 12:30	6回 10,368円

コープみらいカルチャーのご案内・お申し込み

申し込み方法 【Eメール】または【はがき】に【必要事項】をご記入の上お申し込みください。

【必要事項】

- ご希望の講座番号・講座名
 - 〒(郵便番号)・住所
 - 氏名(ふりがな)・年代
 - 電話番号・携帯電話
 - 組合員コード・利用形態
- ※A2、A5、A6の
親子講座・子ども講座をご希望の場合は
お子さんの名前(ふりがな)・学年
(宅配・店舗・その他)

【Eメールの場合】

Eメールの宛先

tokyo_coopculture@coopdeli.coop

- 自動返信メールのあとに申し込み受付のメールを返信します。
(返信が届かない場合はお電話でお問い合わせください)
- 詳しくはホームページをご覧ください。



Eメール

【はがきの場合】

はがきの宛先

〒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

申し込み締切

- ◆申込締切は3月5日(火) 必着。
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。
- ◆申込締切後でも受講可能な講座があります。お気軽にお問い合わせください。
- ◆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。

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。
- 記載されている受講料にはすべて消費税が含まれています。
- 受講料の他に別途教材費・材料費などが必要な講座があります。
- 体験(有料)、見学(15分程度、無料)は、事前にお電話でお申し込みください。
- 詳しくは下段ホームページアドレスまたは二次元コードからホームページをご覧ください。

HP

<https://mirai.coopnet.or.jp/event/culture/tokyo/>

東京エリア コープみらいカルチャーホームページ



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

※お申し込み時にいただいた個人情報、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。

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