



習いごとを始めるなら コープさっぽろ文化教室

受講生募集中



※文化教室は組合員のための教室です。ご利用にはコープさっぽろの組合員加入が必要です。
※体験、講座受講は事前申込が必要です。ホームページまたはお電話でお申込みください。
※定員になり次第締切とさせていただきます。定員に満たない場合等、講座を延期・中止することがあります。

コープさっぽろ ベルデ文化教室・ ベルデキッチンスタジオ

帯広市西17条南4丁目8-6
コープさっぽろベルデ店隣

☎ 0155-66-4072



営業時間 月～金 10:00～20:30(電話受付 ～18:00)
土 10:00～19:30(電話受付 ～18:00)

教室
HP



キッチン
HP



営業終了時間は曜日によって異なります。お問合せは電話受付時間内をお願いいたします。

カルチャーフェスタ開催

カルチャーフェスタとは、受講生の日頃の成果を発表する機会です。期間中はステージ発表・作品展示が行われますので、ぜひベルデ文化教室にお立ち寄りください。
※カルチャーフェスタへの参加有無は講座により異なります。



日程のご案内		詳しくは文化教室 ホームページをご覧ください
ステージ発表	10/12(土)	
展 示	10/5(土)～12(土)	
場 所	ベルデ文化教室	

新設 & イチオシ講座

オススメ 脳トレ・晴ればれ体操 ～笑って過ごそう～

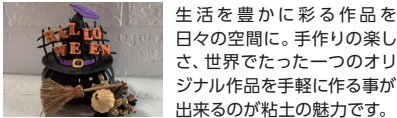
定期講座／体験:1,188円

頭の体操だけではなく
ストレッチ、レクを楽し
みながら行っておりま
す。季節に合わせたレ
クリエーション等で他
者との交流も図れます。



日 時 第1・3(月) 13:30～15:30
講 師 喜多 早苗
(介護予防運動指導士) ●持ち物／運動しや
すい服装・タオル・水

クレイフラワーで楽しむ 花のある暮らし DECOクレイクラフト 定期講座／体験:2,640円 ～Hand made～



生活を豊かに彩る作品を
日々の空間に。手作りの楽
しさ、世界でたった一つのオリ
ジナル作品を手軽に作る事が
出来るのが粘土の魅力です。

日 時 第2(火) 10:00～12:00
講 師 深井 洋美 (フラワーアトリエ花笑み)
月 謝 2,640円／月1回
●材料費／1作品につき470円～
●持ち物／汚れてもいいハンドタオル・作品を持ち帰る袋

みんなの楽しい うた・ピアノの教室

定期講座／体験:2,057円

楽しく基礎から学べるよう指
導いたします。ジャンル・年
齢を問いません。日頃のスト
レスを解消しましょう。



日 時 (月) 13:00～17:30
(30分間のプライベートレッスンです)
講 師 館取 真弓 (えとりピアノ教室主宰)
月 謝 6,171円／月3回
4,576円／月2回 ●教材費／別途

～手づくり雑貨のある暮らし～ 羊毛フェルト教室

定期講座／体験:2,310円

普段の暮らしの中に羊毛フェ
ルト特有のモコモコ素材のお
気に入り雑貨を取り入れませ
んか？羊毛ならではの温かさ
や肌触りが楽しめますよ！



日 時 第2(水) 13:00～15:00
講 師 今村 恭子 (Feltwork ZEBRA)
月 謝 2,310円／月1回 ●材料費／別途
●持ち物／エプロン・ティッシュ・手が荒れやすい方は
ニトリル手袋やビニール手袋

人気 ちひろさんのビーズ教室 体験:1,375円



選んだビーズの種類や
色によって、同じデザイ
ンでも、人とは全く別
の世界観が広がる、自
分だけのオリジナルア
クセサリーが出来あが
ります。同じ趣味の仲間
と楽しく、世界で1つの
物を作りあげましょう。

日 時 (火) 13:30～15:30 講 師 吉岡 千裕
月 謝 1,375円／月1回 ●材料費／別途

オススメ いっしょにおどろう！ テーマパークダンス

定期講座／体験:1,837円

元有名テーマパークダン
サーが教える、テーマパ
ークダンス。基礎もしっかり
お伝えします。楽しくいっ
しょに踊りましょう！



日 時 (水) 17:00～18:00
講 師 川上 さゆり
月 謝 5,511円／月3回 ●持ち物／運動靴・
タオル・水分

入会金 無料

月謝は10月からの新料金です。

見学・体験は随時受付中
(要予約・一部除く)
体験料の詳細はお問合ください

文化教室でもコープさっぽろのポイントが
毎月貯まる・使える！

オススメ 0からスタート英会話教室 初級

定期講座／体験:1,727円

話せるようになりたいのに
いつも途中で挫折してしま
う人、自信がない人、大丈
夫です。受講生のニーズに
合わせる形で日常英会話や
旅行で使う会話など誰でも話せる簡単な内容から
導入していきますので初心者の方が希望を持てる楽し
い教室です。



日 時 (木) 14:00～15:00
講 師 滝山 美津子
月 謝 5,181円／月3回 ●教材費／別途

大人のやさしいバレエ

定期講座／体験:無料



大人からバレエを始め
る方を対象としたクラス
です。心地よい音楽に合
わせてクラシックバレエ
の優雅な動きでアンチ
エイジングしませんか？

日 時 (月) 19:00～20:30
講 師 米谷 充代 (本江恵子バレエスタジオ所属)
月 謝 6,424円／月4回
●持ち物／シューズ・タオル・飲み物

音楽 夕活 ～初めての津軽三味線～

定期講座／体験:無料

津軽三味線を始めません
か！大変難しい楽器では
ないかと思われてますが、
独奏、伴奏、合奏と多様
に楽しむことができます。
基礎から時間をかけ、演
奏できる様指導致します。
ぜひ挑戦を。



日 時 第1・3(水) 19:00～20:10
講 師 石黒 みゆき 月 謝 4,576円／月2回
●教材費／楽器レンタル可・3,000円/月

オススメ 蕎麦を打ってみよう

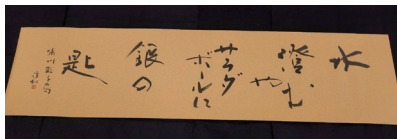
定期講座

蕎麦打ち名人が教える本格的な手打ち蕎麦。
蕎麦粉によって打ち方や味わいが違うのを実
感できるのがこの講座の楽しみでもあります。

日 時 (木) 18:30～20:30
講 師 折笠 政弘 (そばリク北海道本部長)
月 謝 2,175円／月1回 (材料費800円受講料に含む)
●持ち物／エプロン・バングナ

美文字入門

定期講座／体験:1,353円



日本古来の美しいひらがなから基本を学び、楽しく
いろいろな書き方で学んでみませんか？

日 時 第1・3(木) 10:00～11:45
講 師 加納 溪村
月 謝 2,706円／月2回 ●教材費／1,000円～

健康吹矢

定期講座／体験:1,353円



吹矢はかんたん・楽しい
健康法。腹式呼吸法と
正しい姿勢が自然に身
につきます。気力・体力
もUP！

日 時 第2・4(木) 13:30～15:00
講 師 細川 善正
(日本吹矢レクリエーション協会 帯広地域センター長)
月 謝 2,706円／月2回
●教材費／マウスピース代200円
●持ち物／シューズ・タオル・飲み物

NEW 初心者でも大丈夫 音楽 初めてのウクレレ講座

定期講座／体験:1,815円

ウクレレをポロリと弾ける
ようになってみませんか？手
軽な楽器ウクレレを楽し
みましょう！楽器未経験・初
心者、大歓迎です！！



日 時 第1・3(月) 13:00～14:30
講 師 Sammy (sammy'sウクレレ倶楽部 Lokahi代表)
月 謝 3,630円／月2回(全10回)
●譜面代／200円 ●楽器レンタル可、300円/1回

キッチン講座

オススメ 蕎麦を打ってみよう

定期講座

蕎麦打ち名人が教える本格的な手打ち蕎麦。
蕎麦粉によって打ち方や味わいが違うのを実
感できるのがこの講座の楽しみでもあります。

日 時 (木) 18:30～20:30
講 師 折笠 政弘 (そばリク北海道本部長)
月 謝 2,175円／月1回 (材料費800円受講料に含む)
●持ち物／エプロン・バングナ



1DAY コープさっぽろ水産部コラボ お魚さばき隊

旬の魚をさばいて料理しませんか？初心
者さんも安心！お魚のプロ(水産部)が丁
寧に指導します。キッチンスタジオ講師よ
り料理の提案と試食あり。

日 時 10/22(火)・2/4(火)
18:30～20:30
講 師 コープさっぽろ水産部
受講料 1,650円／1回
●材料費／10/22(火) 鮭&イクラしょうゆ漬け 4,400円、2/4(火) 真鱈 2,200円



1DAY コーヒーの楽しみ方講座

産地によって特徴が異なるコーヒーの飲み比べと、
淹れ方で変わるコーヒーの味を楽しみながら、自
分好みの淹れ方で、ご自宅でも美味しくコーヒー
を飲んでいただくお手伝いが出来たら？と思っ
ています。

日 時 11/12(火) 18:30～20:30
講 師 西 良太郎 (カシオペアコーヒー)
受講料 1,265円／隔月1回
●教材費／500円



1DAY NEW 週末子どもシェフ ～冬休み ホットアップルパイを作ろう！～

「集まれ！料理大好きこどもシェフ」あこがれの料
理がひとりで作れるようになる小学生向け料理教
室です！冬休みはホットアップルパイにチャレンジ！

日 時 12/21(土) 13:00～14:30
講 師 高橋 貴子 (キッチンスタジオスタッフ講師)
受講料 1,650円 ●材料費／990円
●持ち物／エプロン・筆記用具・持ち帰り容器



誰でもかんたん ストレッチヨガ

定期講座／体験:1,738円

いつも頑張っているこ
ころと身体をゆるめて
整えていきましょう！
初心者でも身体がかた
い方でも大歓迎です。



日 時 第1・3(月) 10:15～11:35
講 師 Aya (RYT200)
月 謝 3,476円／月2回
●持ち物／ヨガマット・水分・タオル

転倒予防体操～下肢筋力低下を防ぐ～ 体験:1,188円



簡単にできる体操を楽
しみながら転倒しにくい
体づくりで外出の機
会を増やしましょう！

日 時 第2・4(月) 13:30～15:30
講 師 喜多 早苗 (介護予防運動指導士)
月 謝 2,376円／月2回

	ダンス・舞踊			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
子供から大人まで楽しめる みんなで楽しむフラダンス (大人)	第1・3〔金〕 15:00～16:00	2,706円 (月2回)	フラ・ハーラウ ビュアレイ主宰 Aloalo ula 木原 寿美子	
	第1・3〔金〕 15:00～16:00	1,441円 (月2回)		
全く初めての方でも大丈夫 はじめてさんの ペリーダンス入門	第1・3〔金〕 10:00～11:00	2,706円 (月2回)	Yumi	
初めての方 優しいペリーダンス基礎 入門・初級	〔月〕 19:00～20:00 〔水〕 10:30～11:30	5,544円 (月4回) 5,544円 (月4回)		
大人のための ストレッチバレエ	〔火〕 12:15～13:30 〔土〕 18:00～19:15	3,036円 (月2回) 5,896円 (月4回)	福島 由美子	
大人のための ストレッチバレエ中級	〔火〕 13:45～15:00	3,036円 (月2回) 5,896円 (月4回)		
大人のやさしい ストレッチバレエ	〔水〕 10:30～11:40	5,896円 (月4回)	本江 由佳 米谷 充代	
大人のやさしいバレエ	〔月〕 19:00～20:30	6,424円 (月4回)	米谷 充代	
リフレッシュフラ ココロもカラダも踊って爽快	第1・3〔火〕 10:00～11:00	2,706円 (月2回)	佐藤 淑美	
アンチエイジング♪ 癒しのフラで健康美人♪	第1・3〔水〕 14:15～15:45	3,806円 (月2回)	雅代 Makalehua 高橋	

	手 芸			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
～手作り雑貨のある暮らし 羊毛フェルト教室	第2〔水〕 13:00～15:00	2,310円 (月1回)	別	FeltworkZEBRA 今村 恭子
暮らしを彩る フランス伝統 工芸カルトナージュ	第1〔木〕 10:30～12:30	2,310円 (月1回)	別	立花 明美
クレイフラワーで楽しむ 花のある暮らし DECOクレイクラフト ～Hand made	第2〔火〕 10:00～12:00	2,640円 (月1回)	別	深井 洋美
秋からはじめる編み物教室	第1・3〔月〕 13:30～15:30	3,806円 (月2回)	別	太田 京子
クラフトテープ教室	第2・4〔木〕 13:30～15:30	4,246円 (月2回)	別	飯島 満理子
ちひろさんのビーズ教室	〔火〕 13:30～15:30	1,375円 (月1回)	別	吉岡 千裕

	工 芸			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
初めてのステンドグラス	第1・3〔水〕 午前クラス 10:00～12:00 午後クラス 13:00～15:00	3,806円 (月2回)	別	武中 朋子

	実用・料理			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
お魚さばき隊	日時はH.Pで ご案内します 18:30～20:30	1,650円 (月1回)	別	coop水産部
週末こどもシェフ	12/21〔土〕 13:00～14:30	1,650円 (月1回)	別	キッチンスタジオ スタッフ講師 高橋 貴子
蕎麦を打ってみよう!	〔木〕 18:30～20:30	2,175円 (月1回)		折笠 政弘
コーヒーの楽しみ方講座	11/12〔火〕 18:30～20:30	1,265円 (月1回)	別	西 良太郎
味覚を育てる放課後キッチン ～自分で作る今日のお料理～ 小学生食育講座	第4〔火〕 16:30～18:00	1,980円 (月1回)	別	キッチンスタジオ スタッフ講師 高橋 貴子

	絵・絵画			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
きままハウス パステルアート まあるく	第2〔水〕 15:00～16:30	2,310円 (月1回)	別	根本 真弓

	ジュニア講座			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
親子で楽しくバレエ(2歳～)	〔火〕 15:30～16:15	5,874円 (月2回)	本江 由佳 米谷 充代	
はじめてのバレエ(3歳～小1)	〔火〕 16:20～17:10	5,874円 (月4回)		
小学生からのバレエ	〔火〕 17:10～18:20	5,874円 (月4回)		
満員 kidsヒップホップ 初級クラス	〔土〕 14:15～15:15	3,806円 (月2回)	Minori	
満員 kidsヒップホップ 初心者クラス	〔土〕 15:30～16:15	3,806円 (月2回)		
かわいいフラガールの為の♪ めっちゃキュートなキッズフラ♪ (未就学～小学生)	第1・3〔水〕 16:00～16:45	3,124円 (月2回)	雅代 Makalehua 高橋	
初心者さんの 美しいティーンズフラ♪ (小学生高学年～大学生)	第1・3〔水〕 17:00～18:00	3,146円 (月2回)		
書道 ～幼年から高校生(6歳～)	〔木〕 16:00～18:00	4,026円 (月3回)	別	幸 花
親子で はじめてのリトミック	〔月〕 10:00～10:40 10:50～11:30 〔土〕 11:20～12:00	4,686円 (月3回)	別	Yoshino
エンジェルこどもバレエ	〔土〕 13:00～14:00	5,896円 (月4回)		笠原 裕子
いっしょにおどろう! テーマパークダンス	〔水〕 17:00～18:00	5,511円 (月3回)		川上 さゆり
NEW こどもセラピスト講座 おうちの人をいやしてあげよう!!	10/9・10/23・ 11/13〔水〕 17:00～18:00	4,950円 (全3回)	別	宮下 晴美

	健康・運動			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
キツイけど効く! アナトミック骨盤ヨガ	〔火〕 19:00～20:10	5,676円 (月3回)	Ai	
キツイけど効く!メソズヨガ (アナトミック骨盤ヨガ)	〔金〕 10:30～11:40	6,237円 (月3回)		

脳トレ 晴ればれ教室 ～笑って過ごそう	第1・3〔月〕 13:30～15:30	2,376円 (月2回)	喜多 早苗	
～転倒予防体操 下肢筋力低下を防ぐ	第2・4〔月〕 13:30～15:30	2,376円 (月2回)		
健康吹矢	第2・4〔木〕 13:30～15:00	2,706円 (月2回)	別	細川 善正
ストレッチ&ピラティス	〔火〕・〔金〕 10:30～11:45	5,324円 (月4回)	笠原 裕子	
	〔水〕 18:30～19:45	5,324円 (月4回)		
太極拳	〔火〕・〔金〕 10:30～11:45	8,184円 (月8回)	原田 龍一	
	〔金〕 19:00～20:30	6,424円 (月4回)		
健康太極拳	〔火〕 16:00～17:30	6,424円 (月4回)	兼口 博実	
卓球教室 基本編	〔木〕 10:00～11:30	7,524円 (月4回)	奥田 博幸	
くびれ道場	第1・3〔木〕 10:30～11:30	3,476円 (月2回)	西川 美里	
60歳からの 身体が硬い人のヨガ	〔金〕 13:30～14:15	1,375円 (月1回)	Ai	
誰でもカンタン ストレッチヨガ	第1・3〔月〕 10:15～11:35	3,476円 (月2回)	Aya	

 音楽・うた				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
はじめての沖縄三線	第1・3〔水〕 13:30～14:30	4,576円 (月2回)	別	丹 勝
楽しいウクレレ講座	第2・4〔月〕 13:00～14:30 第1・3〔火〕 19:00～20:30 第2・4〔火〕 11:00～12:30 13:00～14:30 19:00～20:30	3,630円 (月2回)	別	Sammy
	初心者でも大丈夫! 初めてのウクレレ講座(全10回)	第1・3〔月〕 13:00～14:30	3,630円 (月2回)	別
和楽器(尺八)倶楽部	第1・3〔土〕 15:20～16:20	2,706円 (月2回)		二瓶 呉山
歌の教室"日本語で歌う シャンソン～クラシック まで"	第1・2・3〔火〕 14:00～15:30 第1・2・3〔金〕 13:30～15:00	5,181円 (月3回)	別	佐藤 まさえ
タ活 ～初めての津軽三味線～	第1・3〔水〕 19:00～20:10	4,576円 (月2回)		石黒 みゆき
カワイ音楽教室	〔水〕 14:00～16:30 〔金〕 14:00～19:30	ジュニア 7,700円～ (年40回) 大人 6,050円～ (年22回)	別	酒井 貴志子
	みんなの楽しい うた・ピアノの教室	〔月〕 13:00～17:30 (30分づつ)	6,171円 (月3回) 4,576円 (月2回)	別 別

	お茶・お花			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
お花アレンジ	第1〔月〕 10:30～11:30	1,925円 (月1回)	別	小田 徹
	第2〔月〕 10:30～11:30	1,925円 (月1回)	別	
茶道 裏千家教室	第2・4〔水〕 13:30～15:30	4,696円 (材料費1,000円含む) (月2回)		敷本 映子

コープさっぽろ 文化鑑賞会

音楽、演劇、伝統芸能など様々な舞台芸術と一緒に楽しみませんか?

〈毎月会費を積み立てて年3回の公演を鑑賞する会です。〉
24年度の例会演目(予定)

10/22※・23※ 2024裸足で散歩
～ニール・サイモン脚本によるハートフルコメディ～

2025/3/2日 雑祭りanniversary
ソプラノ 森麻季&オルガニスト 富田一樹 コンサート





お問合せ・申し込みは

ベルデ文化教室

0155-66-4072

会員特典

大丸藤井セントラル、
カナリヤ、アークオアシス
大麻店にて10%OFFの
特典がうけられます。



楽しい!いけ花	第1〔木〕 18:00～20:00	1,375円 (月1回)	別	村井 妙和
---------	----------------------	-------------------	---	-------

	趣味・教養・娯楽			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
心のケア入門	第4〔日〕 10:30～12:30	1,210円 (月1回)		勝崎 一也
親子の絆を深める インファント(乳幼児)マッサージ ～ママの手のぬくもりは 最高の贈り物	〔月〕 13:30～14:30	5,060円 (全4回)		上杉 恵利子
きもの着付け・改良帯枕を使って	〔火〕 18:45～20:30	4,026円 (月3回)		竹中 美紀
NEW 季節ごとのナチュラルケア 美容と健康に役立つアロマケア	第2〔水〕 13:00～14:00	1,815円 (月1回)	別	宮下 晴美

	語 学			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
0からスタート あなたも話せる 英会話教室 初級	〔木〕 14:00～15:00	5,181円 (月3回)	別	滝山 美津子

	書道・ペン字			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
大人書道～書道・ペン字	第1・3〔木〕 18:00～19:30	3,806円 (月2回)	別	幸 花
大人書道(小筆とペン字)	第1・2・3〔金〕 10:00～12:00	5,181円 (月3回)	別	
美文字入門	第1・3〔木〕 10:00～11:45	2,706円 (月2回)	別	加納 沢村
楽しい現代書	第2・4〔火〕 10:00～12:00	2,706円 (月2回)	別	佐々木 光子(講) 佐々木 義徳(助)
ほっこりかわいい筆文字 ～伝筆	第2〔水〕 13:00～14:30	2,475円 (月1回)	別	根本 真弓
簡単・楽しい おしゃれ文字書いてみて～!	第2〔金〕 13:00～15:00	1,925円 (月1回)	別	新目 香苑

1 DAY	1日講座			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
ハンドメイド石けん教室～	10/10〔木〕 10:00～12:00	1,265円 (月1回)	別	畠山 直美
心地いい暮らしをつくる 整理収納セミナー	10/8〔火〕・ 2/4〔火〕 10:30～12:00	2,965円 (教材費300円 含む)(1回)		
整理収納アドバイザー 2級認定講座	10/22〔火〕・ 1/21〔火〕 10:00～17:00	24,700円 (テキスト代・ 認定料 7,100円含む) (1回)		徳本 里栄
ポリ袋クッキング& 防災セミナー	9/24〔火〕・ 11/12〔火〕 10:00～12:30	3,080円 (教材費1,430円 含む)(1回)		
パソコンお悩み個人相談	10/23・10/30〔水〕 13:00～14:30	3,300円 (1回90分)	別	井上 和則
くすみをカバー ていねいなファンデーションと 眉と+aメイクレッスン	9/22〔日〕 10:30～12:30	4,400円 (月1回)	別	畠山 きみよ

※料金は全て税込表示です。
別がついている講座は別途教材費等がかかります。

※1日講座・定期講座の受講料は三井住友カード株式会社による口座振替となります。
※申込後、キャンセル料がかかる場合があります。 ※写真の一部はイメージです。

※コープさっぽろのポイントは
330円につき1ポイントたまります。
※月謝は10月からの新料金です。

コープ文化教室のホームページはこちらから!

