

2026
春・夏

つとむ
COOP
SAPPORO

ジュニアからシニアまでみんなの学びの場 コープさっぽろ文化教室

受講生募集中



期間限定
体験料500円
キャンペーン
対象:3/2~4/29までの参加分
※要予約 ※一部対象外あり
※1講座1回まで
※通常時の体験料は講座1回分です

※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。※受講料の他に月額330円(税込)の運営管理費がかかります。

コープさっぽろ平岡文化教室 ☎011-885-3481

札幌市清田区平岡公園東3丁目1-5 コープさっぽろ平岡店2階

営業時間 月~金 10:00~18:00、土 10:00~16:00 最寄バス停 東栄通・東栄通中央

教室HP

NEW 歌って健康! 美声コーラス

身体、のど、声のトレーニングで健康で生き生きとした毎日へ♪顔や口回りの筋力をUPし、表情豊かに歌います。一緒に健康と美しい声を手に入れましょう!



日時 第2・4(月)
10:30~11:30
受講料 3,960円(月2回)
講師 村田早

別

NEW 立っても座っても楽しめる殺陣体験! ちゃんばら健康体操

無理なく楽しめる、ゆるやかな殺陣×体操プログラム。立っても座っても参加でき、肩・腰・膝に負担の少ない動きを採用。刀を扱う楽しさや、仲間との掛け声で、自然と笑顔と体力が戻ります!



日時 第1・3(水)
13:30~14:30
受講料 2,860円(月2回)
講師 魁多間(さき)げたん

別

NEW 腸が変わると毎日が変わる はじめての腸活講座

なんとなく続く不調や、疲れやすさ、便通の悩み。その原因、実は「腸」の生活習慣にあるかもしれません。「何から始めたらいいかわからない」という方にこそおすすめ、はじめての方のための腸活講座です。期間限定講座



日時 第2(土) 11:00~12:30
受講料 3,300円(月1回) 講師 沼本 美香
4~8月 (材料費込み)

別

NEW 英語でConnect with Karen!

英語に挑戦してみませんか?もう何十年も英語を学んでいない人でも大丈夫!初級は、日常的な話題について簡単な英語で話します。中級は英語でフリートーキング!有名人のゴシップ?孫の話?健康情報?ガーデニング?英語を使って楽しくおしゃべりしましょう!



日時 第2・4(土) 13:00~14:00(中級1)/
14:10~15:10(中級2)/15:20~16:20(初級)
受講料 3,586円(月2回) 講師 カレン フィルユン

別

NEW 陽気フィットネス ズンパ・骨盤調整

世界のラテン音楽にのり、様々な愉快ステップをご自身のペースで楽しめます。陽気に、身体も心もほかほか!ワクワクな日常生活を一緒に!!



日時 第1(金)
11:45~12:45
受講料 1,210円(月1回)
講師 野田 美香

NEW 心身すっきり おなか美人ピラティス

日常生活での身体のコリ・疲れ・不調を体が喜び動き、身体も心もやさしく嬉しい時間です。初めての方、運動がにがてな方大歓迎です!!

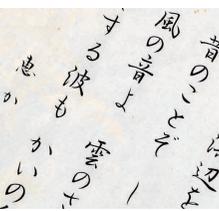


日時 第2・3・4(金) 11:45~12:45
受講料 3,762円(月3回)
講師 野田 美香

別

日ペんで学ぶ 美しい文字講座

90年の歴史を持つ日ペンの美子ちゃんの美しい文字を学びましょう。レベルアップしながら師範取得もできます。



日時 第1・3(水)
午前 10:30~12:00
午後 13:00~14:30
受講料 3,146円(月2回) 講師 田苗 恵

別

書道を楽しむ

経験・年齢に関係なく、書の研究という読書紙の中から学びたいジャンルを選んでいただきます。初心者から上級者まで、個々のレベルに合わせて楽しく書きましょう!



日時 第1・2・3(木) 13:00~16:00
受講料 4,026円(月3回) 講師 田辺 麗鶴

別

初めての方でも大丈夫! 想いを伝える伝筆®

カラー筆ペンでカラフルな色文字に想いを込めてみませんか?飾るもよし、送ってもよし!贈られて嬉しい伝筆!楽しく筆文字を描いてみましょう!



日時 第2(木)
10:30~12:00
受講料 2,475円(月1回)
講師 中澤 友絵

別

大人のクラシックバレエ

クラシックバレエの基礎を楽しく学び、音楽に合わせて踊りましょう。美しい姿勢、ケガをしにくい体づくりをしませんか。



日時 (月)
10:30~12:00
受講料 5,104円(月4回) 講師 木村 仁秀

別

たのしい日本舞踊 花柳流 日本舞踊

楽しく踊ってみませんか。日本舞踊を通して新しい自分を発見しませんか。日本舞踊の稽古で充実した時間を過ごしましょう。



日時 第2・4(水)
10:10~12:10
受講料 3,806円(月2回)
講師 花柳 紀二郎

気功練功十八法&導引養生功 大人の健康 気功練功十八法

練功十八法の動作を学びつつ、日常生活に必要な体の使い方を学びます。運動が苦手な方も正しい立ち方、呼吸法を学び健康体を作ります。身体を伸ばす、特に皮膚を伸ばす動作を用います。結果、美しく見える姿勢と身のこなしを覚え、若々しい肌を調えます。



日時 (木) 13:30~15:00 受講料 5,324円(月4回)
講師 藤岡 龍峰・佐藤 世津子

別

仏像を彫る

忙しい日々、仏像を彫るにより、心豊かな心休まる時間を過ごしてみませんか。小さなお地藏様を彫る「わらべ地藏講座」もあります。



日時 第2・4(火)
12:30~14:30
受講料 4,356円(月2回)
講師 高田 繁

別

キーボードをはじめよう

手軽に始められるキーボードは憧れの曲を弾けるようになるためにも達成感があります。さわった事のない方や経験ある方も楽しく演奏できます。



日時 第1・3(水)
10:10~10:50/11:00~11:40/11:55~12:35
受講料 3,806円(月2回)
講師 大倉 映子

個人レッスンあり 別

みんなで楽しく たのしいテーブル茶道

正座がつかくお稽古から遠のいている方や初心者の方も大歓迎です。おもてなしの心で一服のお茶を楽しみましょう。



日時 第1(金)
午前クラス 10:10~12:10
午後クラス 13:00~15:00
受講料 2,695円(月1回) 講師 渡部 宗純

たのしいな♪オカリナ

心に響くオカリナの音色。どなたでも簡単に音が出せて楽しめる楽器です。基礎から楽しく学んで、お気に入りのメロディーを演奏しましょう。



日時 第1・3(木)
中級 11:00~12:00
上級 12:05~13:05
初級 13:10~14:10
受講料 中級・上級 4,686円(月2回)
初級 4,136円(月2回)
講師 椎名 春奈

別

キム先生の楽しい韓国語

初級は、ハングル文字を基礎から学んでいくクラスです。ネイティブに伝わる発音が身につくようにこだわっています。中級は、韓国語で日常のことを話したり互いに質問したりして会話能力を上げていきます。



日時 第2・3・4(土)
中級 10:05~11:35/初級 11:40~13:10
受講料 5,676円 講師 キム ミョン Chol

ボーカルレッスン

あの曲を上手に歌いたい、だけど自信がない...そんなあなたに!札幌で活躍する現役シンガーが1から丁寧に指導します。クラシック曲からポップスソングまでジャンルは問いません。初心者の方も、経験者の方も大歓迎♪あなたの歌声、輝かせます!



日時 30分個人 第2・4(水)
13:30~17:45
受講料 4,906円(月2回) 講師 平良 愛美

別

みんな理科が好きになる! 理科実験教室

理科が好きになりませんか!身近な材料を使い、日常の中にある理科に触れる実験を行います。制作した道具は持ち帰ることができ、お家で繰り返し実験できます。



日時 第2・4(水)
16:30~17:30
受講料 2,706円(月2回)
講師 さとう ちひろ

別

たくゆうそろばん教室

そろばんは数字の読み書きができれば誰でも学習できます。4歳から大人の方、高齢者の方まで入会可能です。



日時 (火) 15:30~18:00 / (土) 14:30~17:00
受講料 4,400円(月4回) / 5,500円(月8回)
講師 たくゆう専任講師

別

ジュニア チアキクラシックバレエ

バレエは全ての動きの基本です。基礎を身につけて踊る楽しさを知っていただくことを目標としています。対象:小1~



日時 Jrクラス(火)
18:00~19:00
受講料 5,544円(月4回)
講師 CHIAKI CLASSIC BALLET CLASS 専任講師

ジュニア 弾け飛ぶ笑顔 楽しく踊ろう チアダンスMu

ダンスで入門しやすく人気のチアダンス!年に数回のイベントや発表会があります。ママでもある先生が一ひとりり成長できるように丁寧に指導しますので、安心して通ってもらえます!



日時 月3回(不定期) (土)
ミニ 14:00~14:50 / コース 15:00~16:00
受講料 ミニ 4,620円(月3回) / コース 4,950円(月3回)
講師 MIYUKI

別

ジュニア 心と身体の成長を目指します! キッズカンフー

伝統的なカンフー(中国武術)の動きを学び、体を鍛えるとともに返事や挨拶の礼節も大切にしています!心も体も一緒に成長していきましょう!



日時 (木) 16:10~17:00
受講料 5,104円(月4回)
講師 沼田 百菜

別

楽しく基礎から踊りまで ジュニアクラシックバレエ

基礎から踊りまで楽しくレッスンします。一緒にバレリーナになれますか?男の子もOKです。



日時 第2・3・4(土) エンジェル 10:10~11:00
フェアリー 11:10~12:20
受講料 エンジェル 4,026円(月3回)
フェアリー 4,356円(月3回)
講師 佐藤由美子 助教:吉田 亮太

別がついている講座は別途材料費等がかかります

受講生発表会 カルチャーフェスティバル開催

受講生によるステージ発表・作品展示など日頃の成果を発表する機会です。ぜひお立ち寄りください!
※参加有無は講座により異なります。
日程のご案内
ステージ
4/4(土)・4/5(日)
展示
前半4/3(金)~5(日)
後半4/13(月)~15(水)
場所
札幌市民交流プラザ

ジュニア講座

講座名	日時	月謝	講師
クラシックバレエ 幼児～小1	(月)不定期月3回 15:30～16:20	4,026円 (月3回)	杉本 有賀里
クラシックバレエ 小2～小6	(月)不定期月3回 16:20～17:30	4,356円 (月3回)	
キッズ・ジュニアチアダンス 年長～小6	(水)18:00～18:50	4,620円 (月3回)	平山 英理子
チアダンスMu 3歳～小2	(土)不定期月3回 14:00～14:50	4,620円 (月3回)	MIYUKI
チアダンスMu 小3～中学生	(土)不定期月3回 15:00～16:00	4,950円 (月3回)	
ユニットHIP-HOP 3歳～小6	(火) 16:40～17:40	5,324円 (月4回)	汐海 みちる
チアキ クラシックバレエ 小1～	(火) 18:00～19:00	5,544円 (月4回)	CHIAKI CLASSIC BALLET 専任講師
キッズカンフー 年中～小6	(木) 16:10～17:00	5,104円 (月4回)	沼田 百菜
体育教室 幼児	(金)不定期月3回 15:30～16:30		
体育教室 小1・小2	(金)不定期月3回 16:45～17:45	6,072円 (月3回)	植村 唱志
体育教室 小3～中学生	(金)不定期月3回 18:00～19:00		
クラシックバレエ エンジェル 3歳～小2	第2・3・4(土) 10:10～11:00	4,026円 (月3回)	佐藤 由美子
クラシックバレエ フェアリー 小3～中学生	第2・3・4(土) 11:10～12:20	4,356円 (月3回)	吉田 亮太
こども書道 5才～18才	第1・3(月) 16:00～17:20	3,014円 (月2回)	森 ひとみ
たくゆうそろばん教室 4歳～大人	(火) 15:30～18:00 (土) 14:30～17:00	4,400円 (月4回)	たくゆう 専任講師
たくゆうそろばん教室 4歳～大人 週2回コース	(火) 15:30～18:00 (土) 14:30～17:00	5,500円 (月8回)	
理科実験教室 小学生	第2・4(水) 16:30～17:30	2,706円 (月2回)	さとう ちひろ
どんどん上達する絵画教室 小3～	第1・3(水) 16:45～18:15	3,556円 (月2回)	※ 彼方 アツコ
百人一首 下の句かるた教室 6才～大人	第1・3(土) 10:10～11:50	1,518円 (月2回)	高橋 直人
楽しく上達 はじめての絵画 小3～大人	第1・3(土) 13:30～16:00	3,806円 (月2回)	田仲 茂基
茶道教室	第2・4(土) 10:10～12:10	4,906円 (月2回)	※ 渡部 宗純

絵・絵画

講座名	日時	月謝	講師
はじめての絵画	第1・3(月) 10:10～12:40	3,806円 (月2回)	田仲 茂基
絵画	第1・3・4(水) 13:00～15:00	5,676円 (月3回)	田所 陸男
指で描く 癒しのパステル画	第3(木) 10:05～12:00	1,815円 (月1回)	見野 亜里
心おくる絵手紙	第1(金) 10:15～12:15	1,815円 (月1回)	山田 真由美

ダンス・舞踊

講座名	日時	月謝	講師
大人のクラシックバレエ	(月) 10:30～12:00	5,104円 (月4回)	木村 仁秀
フォークダンス	(火) 10:15～12:15	4,224円 (月4回)	土谷 早苗
花柳流 日本舞踊	第2・4(水) 10:10～12:10	3,806円 (月2回)	花柳 紀二郎
JAZZ HIPHOP	不定期(水) 18:50～20:00	4,620円 (月3回)	平山 英理子
ズンバ・骨盤調整	第1(金) 11:45～12:45	1,210円 (月1回)	野田 美香
デイスコダンス	第2・4(金) 10:30～11:30	2,706円 (月2回)	高島 保

健康・運動

講座名	日時	月謝	講師
太極拳	(月) 13:15～15:00	5,324円 (月4回)	沼田 百菜
女性のためのヨガ	(火) 13:00～14:30	5,324円 (月4回)	清水 孝子
NEW ちゃんばら健康体操	第1・3(水) 13:30～14:30	2,860円 (月2回)	魁 多聞
ワールドピンポン	(木) 10:10～12:10	8,624円 (月4回)	佐々木 信之
大人の健康 気功練功十八法	(木) 13:30～15:00	5,324円 (月4回)	藤岡 龍峰 佐藤 世津子
おなか美人 ピラティス	第2・3・4(金) 11:45～12:45	3,762円 (月3回)	野田 美香
背骨コンディショニング	(金) 13:30～14:30	5,324円 (月4回)	斉藤 絵理
体幹を整える 骨盤底筋エクササイズ	第2・4(土) 12:35～13:35	5,676円 (月2回)	佐藤 史子

手芸

講座名	日時	月謝	講師
ようさい	第2・4(月) 13:30～15:40	3,366円 (月2回)	橋場 美智子
ミシンソーイング教室 月2回コース	第2・3・4(水) 10:10～12:20	4,587円 (月3回)	
ミシンソーイング教室 月1回コース	第2・4(金) 10:15～12:15	3,806円 (月2回)	MAI
たのしい手編み	第1・3(火) 10:15～12:15 12:45～14:45	3,806円 (月2回)	田中 朝
韓国の針仕事 ポジャギ教室	第1・3(火) 10:15～14:45	5,566円 (月2回)	
	第4(火) 10:10～12:00	1,925円～ (月1回)	李 和優

工芸

講座名	日時	月謝	講師
仏像を彫る	第2・4(火) 12:30～14:30	4,356円 (月2回)	高田 繁
スタンドグラス教室	第2・4(水) 13:00～15:00	3,806円 (月2回)	奈良 美代子

語学

講座名	日時	月謝	講師
英会話 中級	(月)不定期月3回 13:30～14:30	4,026円 (月3回)	伊勢 直子
英会話 初級	(月)不定期月3回 14:40～15:40		
身につく英会話	(木) 10:15～11:35	6,424円 (月4回)	
Helloから始めよう英会話 グループ	第1・2・4(水) 10:15～11:15	4,026円 (月3回)	生内 紀子
Helloから始めよう英会話 個人レッスン	第2・4(水) 11:30～16:30 30分の個人レッスン	4,026円 (月2回)	
NEW 英語でConnect with Karen! 中級	第2・4(土) 13:00～14:00 14:10～15:10	3,586円 (月2回)	カレン フィルユン
NEW 英語でConnect with Karen! 初級	第2・4(土) 15:20～16:20		
キム先生の楽しい韓国語 中級	第2・3・4(土) 10:05～11:35	5,676円 (月3回)	金 明徹
キム先生の楽しい韓国語 初級	第2・3・4(土) 11:40～13:10		

書道・ペン字

講座名	日時	月謝	講師
“いろは”から始める 仮名の書	月1回コース 第1(月) 13:45～15:15	1,925円 (月1回)	
	月2回コース 第1・3(月) 13:45～15:15	3,806円 (月2回)	森 ひとみ
大人のペン字	月1回コース 第1(月) 12:00～13:30	1,760円 (月1回)	
	月2回コース 第1・3(月) 12:00～13:30	3,146円 (月2回)	
日ペンで学ぶ 美しい文字講座	第1・3(水) 10:30～12:00 13:00～14:30	3,146円 (月2回)	田苗 恵
書道を楽しむ	第1・2・3(木) 13:00～16:00	4,026円～ (月3回)	田辺 麗鶴
想いを伝える 伝筆®(つてふで)	第2(木) 10:30～12:00	2,475円 (月1回)	中澤 友絵

趣味・教養・実用

講座名	日時	月謝	講師
健康を保つ 発声トレーニング	第3(火) 15:15～16:00	1,650円 (月1回)	亀川 朗
女性のための楽しい 健康マージャン教室	(金)不定期月3回 10:10～12:40	5,280円 (月3回)	※ 阿部 徹男
たくゆうそろばん教室	(火) 15:30～18:00 (土) 14:30～17:00	4,400円 (月4回)	たくゆう 専任講師
NEW 講が変わると毎日が変わる はじめての腸活講座	第2(土) 11:00～12:30	3,300円 (月1回)	※ 沼本 美香

お茶・お花

講座名	日時	月謝	講師
ロイヤルフラワー アレンジメントといけ花	第2・4(火) 10:15～12:15	3,806円 (月2回)	岡村 美恵子
茶道教室	第2(火) 10:10～12:10	2,695円 (月1回)	※
	第2・4(土) 10:10～12:10	5,346円 (月2回)	※ 渡部 宗純
たのしいテーブル茶道	第1(金) 10:10～12:10 13:00～15:00	2,695円 (月1回)	※

音楽・うた

講座名	日時	月謝	講師
NEW 歌って健康! 美声コーラス	第2・4(月) 10:30～11:30	3,960円 (月2回)	村田 早
レディースカラオケ	(月) 10:10～11:40	5,324円 (月4回)	アントニオ須田
思いっきり歌おう	第1・3(月) 13:00～14:00	3,476円 (月2回)	高橋 実規子
歌唱の広場	第1・3(水) 13:00～14:20	4,400円 (月2回)	
仲間と歌う初心者ゴスペル	第1・3(金) 10:15～11:30	3,806円 (月2回)	佐々木 裕子
昭和の名曲 月1回コース	第1(土) 10:10～11:10	1,375円 (月1回)	ハート音楽院 専任講師
昭和の名曲 月2回コース	第1・3(土) 10:10～11:10	2,706円 (月2回)	
声楽	第1・3(月)(水) 30分の個人レッスン	6,006円 (月2回)	高橋 実規子
ボーカルレッスン	第2・4(水) 30分の個人レッスン	4,906円 (月2回)	平良 愛美
カホングループ	(月)不定期月3回 19:30～20:15	5,148円 (月3回)	ハート音楽院 専任講師
マンドリンレッスン	(月)不定期月2回 10:10～11:30 11:40～13:00	4,576円 (月2回)	田中 昌江
はじめてのカリンバ	第1・3(火) 13:00～14:00	3,960円 (月2回)	カリンバ小僧 (鈴木)
グループ	第1・3(火) 10:15～11:45	3,256円 (月2回)	
楽しいウクレレ教室	第2・4(水) 13:00～14:30		
個人	第2・4(月)16:00～18:30 (30分の個人レッスン)	4,400円 (月2回)	大箭 一伸
	第1・3(火)11:50～12:45 (25分の個人レッスン)	2,376円 (月2回)	
	第2・4(水)12:30～12:55 (25分の個人レッスン)	3,586円 (月2回)	
キーボードをはじめよう グループレッスン	第1・3(水) 10:10～10:50 11:00～11:40 11:55～12:35	3,806円 (月2回)	大倉 映子
キーボードをはじめよう 個人レッスン	第1・3(水) 13:10～13:40 13:40～14:10 14:10～14:40	4,906円 (月2回)	
中級	第1・3(木) 11:00～12:00	4,686円 (月2回)	
上級	第1・3(木) 12:05～13:05		椎名 春奈
初級	第1・3(木) 13:10～14:10	4,136円 (月2回)	
カワイピアノ ジュニア	(月)～(土) 30分の個人レッスン	8,250円～ (年40回)	カワイ 音楽教室 専任講師
カワイピアノ 大人		5,500円～ (年22回)	
カワイソルフェージュ 3歳		8,800円 (月3回)	
フルーツ教室	第2・4(火) 30分の個人レッスン	6,006円 (月2回)	川本 咲
電子ドラム/カホン	(月)(金)不定期月3回 30分の個人レッスン	7,326円 (月3回)	
ギター	(月)(金)(土)不定期月3回 30分の個人レッスン		ハート音楽院 専任講師
ギター グループレッスン	第1・3(土) 12:00～13:00	3,806円 (月2回)	

お問合せ・申し込みは

平岡文化教室

☎011-885-3481

◎料金は全て税込表示です。*「※」は教材費や水屋料込み。別途教材費がかかる講座もございます。

※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。



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。

※ **キッチンスタジオ** ※

ルーシー(白石区)・ソシア(南区)

旬の食材や行事にあわせた料理・スイーツ・パン、親子や子供向けの食育講座を開催中!

ルーシーキッチン  **ソシアキッチン** 

☎011-857-1660  ☎011-578-5250 

2026年度文化鑑賞会会員募集

毎月1,980円(税込)の積立で年3回の公演を鑑賞いただけます

26年度は落語や海外アーティストによる音楽などの公演を予定しています。

お問合せ ☎011-232-3565 