

2024 春・夏  
SPRING  
SUMMER

習いごとを始めるなら コープさっぽろ文化教室

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!  
詳しくは裏面へ

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# 受講生募集中

入会金  
無料

500円または  
無料で  
体験できる!  
(要予約・一部除く)



※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 いしかわ文化教室

駐車場無料

教室HP

函館市石川町457番1 石川ショッピングタウン内

☎ 0138-84-8440

キッチンスタジオ併設

※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。



営業時間 月-金 10:00~20:00 (電話受付~17:00)  
土 10:00~14:00 (電話受付~13:00)

## コープさっぽろ 山の手文化教室

駐車場無料

教室HP

函館市山の手2丁目18-15 コープさっぽろ山の手店2階

☎ 0138-84-8440

電話・受付は  
いしかわ文化教室が窓口です  
※店舗トイレ横のドアから2階へ  
※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。



営業時間 月-金 10:00~20:00 (電話受付~17:00)  
土 10:00~14:00 (電話受付~13:00)

## いしかわ文化教室

### HIPHOPダンス [FUNKY WORM] NEW

数々の受賞歴あり講師!HIPHOPダンスと一緒に踊りませんか。カッコ良く踊るコツなども指導します!初心者大歓迎。運動不足解消や親子でダンスも可能です。



日時 [水] ※対象年齢は目安です。  
<初心者クラス/年中~小学2年生> 17:00~17:45  
<中級者クラス/小学3年生~大人> 18:00~19:00

講師 GENTO  
月謝 <初心者クラス> 5,280円/月3回  
<中級者クラス> 5,445円/月3回

### マットピラティス

クラス増

金曜クラス増設!他曜日振替可能!インナーマッスルやコア鍛えて、代謝アップ&美しいボディラインを作りましょう!



日時 [火] 18:00~19:00 講師 佐々木 啓恵  
[金] 11:00~12:00 月謝  
[土] 10:30~11:30 3,795円/月3回

### ズンバ

クラス増

金曜クラス増設!他曜日・パワーヨガへの振替可能!ラテン音楽に合わせて楽しく踊るだけで世界の様々なリズムステップを覚えられ、脂肪燃焼!ストレス発散!ダイエットにも効果的。



日時 [水] 19:15~20:15 [金] 18:30~19:30  
講師 EMI  
月謝 5,060円/月4回

### enjoyペインティング デコラージュ講座 Spring~ミモザ~

1DAY

四季を代表するお花のデコラージュでキャンパスに楽しくクラフトしてみませんか?手ぶらでご参加いただける1日講座です!



日時 4/16(火)  
13:00~15:00

講師 小坂 裕子  
受講料 2,100円(教材費込)

定員 6名

### 小学1・2年生さんのえいご教室

NEW

日時 [火] 16:45~17:35 ●対象/小学1・2年生  
月謝 7,700円/月4回 ●教材費/11,000円(初回)  
●体験日/3/12・19(火)16:45~17:35  
3/23(土)12:30~13:00



### 園児さんのえいご教室

NEW

日時 [火] 15:40~16:30 ●対象/年少~年長  
月謝 7,700円/月4回 ●教材費/11,000円(初回)  
●体験日/3/12・19(火)15:40~16:30、3/23(土)11:30~12:00



### おやこえいごのおへや

NEW

日時 第1・3[火] 10:30~11:20 月謝 3,300円/月2回 ●教材費/660円/月  
●対象/未就学児(2・3歳)、保護者(1名) ●体験日/3/12・19(火)・23(土)10:30~11:00

講師 年齢に合わせたクラスでのえいご教室が始まります!好奇心や探究心を引き出す実験・工作・絵本・遊び等を通し、"その子らしさを活かしたコミュニケーションを楽しめる英語"を身につけよう!

### 初めてのかぎ針編み講座(全6回)

4/12(金)スタート

かぎ針編みで小物を作りたい方。やってみたくて、一人でやるのは自信がない方。少しずつ基本をマスターし、最後は巾着完成を目指します!



日時 第2[金] 10:00~12:00  
講師 奥野 節子  
月謝 1,870円/月1回(材料費込)

定員 5名

### ハンガリー刺しゅう

定員 8名

ハンガリーに伝わる刺しゅうと地域によって特徴があるモチーフなどを月替わりで学びます。装飾部分の技法修得へとレベルアップも!



日時 第3[金] 13:00~15:00  
講師 松井 真佐子 ●教材費/月謝 1,760円/月1回 880円/月

## 山の手文化教室

### 和楽器に親しむ (三味線・尺八・しの笛)

NEW

山の手教室増設!尺八、しの笛、三味線という和楽器で、童謡・民謡・演歌などを演奏してみませんか?和楽器伴奏で唄を楽しむことも出来ます。



日時 [水] 16:00~17:30  
※いしかわ教室は(木)18:30~20:00

講師 加川 力  
月謝 3,795円/月3回

### フラメンコ~入門~

※初級・中級クラス有

年齢を気にすることなく優雅に情熱的に踊れるフラメンコ。基礎からゆっくり丁寧に学べます。美しい姿勢作り、健康維持にも最適!



日時 [水][木] 19:00~20:00 [土] 18:00~19:00  
講師 木村 昭美 月謝 5,060円/月4回

## いしかわキッチンスタジオ 1日講座

### 始める! そば打ち体験教室

1DAY

そば好きが集まるの楽しい時間。気軽に「手打ちそば体験」をしてみませんか?そばの食べ比べや、楽しみ方をみんなで学びましょう!



日時 6/12(水) 10:00~13:00  
講師 手打ちそばぐる〜ぷ 函館白花  
受講料 1,320円 ●材料費/880円

### ギルトフリースイーツ

1DAY

NEW

ギルトフリースイーツ=罪悪感なしでスイーツを楽しもう!ヴィーガン・グルテンフリーをモットーに乳製品を使わず豆腐でつくるヘルシー&チーズの風味を感じるしつかり濃厚本格派のケーキ。(直径12cmワンホール)



日時 4/20(土) 12:00~14:00  
お豆腐ベースの濃厚バイクチーズケーキ  
講師 野村 奈央 ●受講料 1,210円  
(ビューティーフード協会会員) ●材料費/1,850円

定員 5名

## いしかわキッチンスタジオ おすすめ講座

### はじめての米粉パンづくり

簡単で美味しい米粉100%のパンと一緒に作りませんか?家でも手軽に美味しい米粉パンが焼けるコツをお伝えします!



4/18 米粉のマーブルパン  
5/16 フライパンで米粉のカルツォーネ  
6/20 米粉のあんパン 7/18 米粉のコロネ  
8/22 米粉のペーグル 9/19 米粉のフランスパン

日時 第3[木] <午前クラス> 10:30~12:30 <午後クラス> 13:00~15:00  
講師 大宮 広子 (komezukilabo こめこ日和) ●焼いたパン、お土産パン(3種類)、1回分の米粉のお持ち帰り  
月謝 2,310円 ●材料費/1,760円

### ~料理で旅する~ 粉ものトスパイスの世界

NEW

- 4/8 台湾の朝ごはん・蛋餅(ダンピン) / 豆乳温スープ
- 5/13 シルクロードの薄焼きパン・ラワッシュ / シャシリク(串焼)
- 6/10 皮から作るもちもち水餃子 / とろふと長ねぎスープ
- 7/8 ホントにカンタン手打ちうどん / 夏野菜サルサだれ
- 8/5 カレーの相棒・チャパティ/ヨーグルトチキンカレー
- 9/9 モンゴル風焼売・ボウズ/ラムのトマトスープ



日時 第2[月] 12:00~14:00  
講師 八島 みか 月謝 2,420円 ●材料費/1,100円

### 味覚を育てる! 放課後クッキング はじめてのおべんとう作り

定員 8名  
(小学2~6年生)

【集まれ!お料理好き小学生】お米や野菜ってどんなふうにつくれるの?本物の食材にふれながらお料理を学び、ぼくの・私のオリジナル弁当が作れるようになりますよ!

日時 第2[火] 16:30~18:00  
監修 比良松 道一  
講師 文化教室スタッフ  
月謝 1,870円/月1回(4月~10月)  
●材料費/770円



# いしかわ文化教室

健康・運動				
講座名	日時	講師	月謝	
ストレッチヨガ	[月] 15:00~16:00	大野 真由	3,795円 (月3回)	
パワーヨガ	[木] 18:45~19:45	EMI	5,060円 (月4回)	
	[木] 18:45~19:45		2,860円 (月2回)	
マットピラティス	[火] 18:00~19:00	佐々木 啓恵	3,795円 (月3回)	
	[金] 11:00~12:00		3,795円 (月3回)	
	[土] 10:30~11:30		3,795円 (月3回)	

音楽・うた				
講座名	日時	講師	月謝	
うたの教室	[火] 11:00~12:10	福井 佳代子	5,060円 (月4回)	別
Voicetraining教室 (個人レッスン)	第1・3[金]45分 ※日時をご相談ください		7,645円 (月2回)	別
カワイ音楽教室 女声コーラス	[金] 10:30~11:30	島 聖子	3,850円 (月3回)	別
和楽器に親しむ (三味線・尺八・しの笛)	[木] 18:30~20:00	加川 カ	3,795円 (月3回)	
カワイ音楽教室ピアノ (個人レッスン)	30分 ※日時をご相談ください	カワイ 専任講師	7,700円~ (年40回)	別
めずらしい楽器 スチールギター講座	[水] 11:30~12:30		5,610円 (月3回)	
ウクレレを楽しむ集い 水曜教室	[水] 13:00~13:30	村木 永親	4,180円 (月4回)	
ウクレレを楽しむ集い 土曜教室	[土] 13:00~13:30		3,135円 (月3回)	

書道・ペン字				
講座名	日時	講師	月謝	
大人のお習字くらぶ 【高校生~一般】	第1・3[月] 17:30~19:00	大柳 悠郷	4,400円 (月2回)	別
	第1・3[水] 17:00~18:30		4,400円 (月2回)	別
	第1・3[木] 16:30~18:00		4,400円 (月2回)	別
	第1・3[土] 12:30~14:00		4,400円 (月2回)	別

ダンス・舞踊				
講座名	日時	講師	月謝	
HIPHOPダンス 【大人】	[水] 18:00~19:00	GENTO	5,445円 (月3回)	
ズンバ	[水] 19:15~20:15	EMI	5,060円 (月4回)	
	[水] 19:15~20:15		2,860円 (月2回)	
	[金] 18:30~19:30		5,060円 (月4回)	
マイレ本間・フラスクール	[金] 13:45~15:00	レファウイ・ オ・マイレ 佐々木	3,795円 (月3回)	
大人のカピリナ・ フラダンス	[水] 11:30~12:30	カプア 村木 小百合	3,300円 (月3回)	
	[木] 17:30~18:30		3,300円 (月3回)	

手芸・工芸				
講座名	日時	講師	月謝	
紡ぎ織り	[火] 13:00~15:00	古里 洋子	6,160円 (月4回)	別
ハンガリー刺しゅう	第3[金] 13:00~15:00	松井 真佐子	1,760円 (月1回)	別
のんびり かぎ針編み	第1[土] 12:00~14:00	奥野 節子	1,650円 (月1回)	別

趣味・教養・実用				
講座名	日時	講師	月謝	
enjoyペインティング Wild Roseオリジナル 基礎カリキュラム	第1・3[火] 13:00~15:00	小坂 裕子	2,970円 (月2回)	
楽しいマージャン教室	第2・4[水] 13:00~16:30	吉田 孝蔵	3,080円 (月2回)	
将棋 【小学生~大人】	第1・3[金] 16:30~18:30	石高 澄恵	3,630円 (月2回)	
着つけ教室	第3[金]・第2[火] 13:00~15:00	橋本 祐子	1,980円 (月1回)	
朗読教室 【月3回クラス】	[水] 18:45~20:15	米谷 志緒	6,600円 (月3回)	別
朗読教室 【月2回クラス】	[水] 18:45~20:15		4,400円 (月2回)	別

お茶・お花				
講座名	日時	講師	月謝	
池坊生け花講座 一花スタイル	第3[水] 13:30~15:00	野呂 さとみ	1,595円 (月1回)	別
池坊いけ花 ~季節を感じて 花あそび~	第2[木] 13:30~15:00	齋藤 ひろみ	1,595円 (月1回)	別
	第2・4[木] 13:30~15:00		3,080円 (月2回)	別

ジュニア講座				
講座名	日時	講師	月謝	
キッズ・カピリナ・ フラダンス 【年中~小学生】	[木] 16:00~17:00	カプア 村木 小百合	4,510円 (月4回)	
やさしい ジュニアダンス 【小学生】	[月] 16:20~17:10	大野 真由	3,795円 (月3回)	
HIPHOPダンス 【年中~小学2年生】	[水] 17:00~17:45	GENTO	5,280円 (月3回)	
HIPHOPダンス 【小学3年生~】	[水] 18:00~19:00		5,445円 (月3回)	
わくわく作文教室 【小学生向け】	第2・4[月] 17:00~18:00	高津 知子	1,430円 (月2回)	
お習字くらぶ 【小学生・中学生】	第1・3[月] 17:30~19:00	大柳 悠郷	3,795円 (月2回)	別
	第1・3[水] 17:00~18:30		3,795円 (月2回)	別
将棋【小学生~大人】	第1・3[木] 16:30~18:00	石高 澄恵	3,795円 (月2回)	別
	第1・3[土] 12:30~14:00		3,795円 (月2回)	別
子供絵画造形教室 【3歳~小学生】	[土] 10:00~11:00	カワイ 専任講師	5,940円 (月3回)	別
カワイ音楽教室ピアノ (個人レッスン)	30分 ※日時をご相談ください		7,700円~ (年40回)	別

# 山の手文化教室

健康・運動				
講座名	日時	講師	月謝	
シニアのび〜る体操	[土] 10:30~11:30	杉野 朱美	2,805円 (月3回)	
エアロビクス ~自分のための 身体づくり~	[土] 13:00~14:00		3,300円 (月3回)	

ダンス・舞踊				
講座名	日時	講師	月謝	
マイレ本間・ フラスクール	[木] 10:30~11:45	レファウイ・ オ・マイレ 佐々木	3,795円 (月3回)	
フラメンコ~入門~	[水] 19:00~20:00	木村 昭美	5,060円 (月4回)	
	[木] 19:00~20:00		5,060円 (月4回)	
フラメンコ~初級~	[土] 18:00~19:00		5,060円 (月4回)	
フラメンコ~中級~	[木] 20:00~21:00		6,160円 (月4回)	
フラメンコ~中級~	[土] 17:00~18:00		7,260円 (月4回)	

音楽・うた				
講座名	日時	講師	月謝	
和楽器に親しむ (三味線・尺八・ しの笛)	[水] 16:00~17:30	加川 カ	3,795円 (月3回)	
カワイ音楽教室 ピアノ	[火]30分 ※日時をご相談ください	カワイ 専任講師	7,700円~ (年40回)	別
カワイ音楽教室 女声コーラス	[火] 10:45~11:45	島 聖子	3,850円 (月3回)	別

手芸				
講座名	日時	講師	月謝	
洋裁	[月] 12:30~14:30	野呂 弘子	5,192円 (月4回)	
和裁	[金] 10:00~11:45	栗山 千代子	5,720円 (月4回)	

工芸				
講座名	日時	講師	月謝	
手作り大好きデコ教室	第1・3[木] 14:00~16:00		2,530円 (月2回)	別
ドールハウス教室	第2・4[火] 13:00~15:00	相原 よし子	3,630円 (月2回)	別

趣味・教養・実用				
講座名	日時	講師	月謝	
きもの着付教室	[月] 10:00~12:00	脇谷 むつ子	4,950円 (月3回)	

絵・絵画				
講座名	日時	講師	月謝	
気軽に絵手紙	[水](要相談) 13:00~14:45	丸山 和子	1,320円 (月1回)	別
	第2・4[水] 13:00~14:45		2,640円 (月2回)	別

お茶・お花				
講座名	日時	講師	月謝	
池坊いけ花 ~季節を感じて 花あそび~	第1[月] 15:00~16:30	齋藤 ひろみ	1,485円 (月1回)	別
	第3[金] 13:30~15:00		1,485円 (月1回)	別

## 急募! 講師募集中!

こんな講座の講師を募集しています!  
●ネイティブ英会話講座 ●中国語講座 ●運動講座

ご応募は  
ホームページから▶



**新制度** 文化教室  
でも  
コープさっぽろの  
ポイントが貯まる・使える!



**1**  
受講料の引落で毎月  
貯まります  
(税抜330円につき  
1ポイントが貯まります)

**2**  
コープさっぽろ  
グループで貯めた  
ポイントが文化  
教室でも使える!

**3**  
文化教室の  
ご利用金額も  
ステージ  
加算の対象に!

※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SMBCファイ  
ナンスサービス株式会社(4月以降: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  
文化教室の  
ホーム  
ページは  
こちらから!



### 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、(株)石田文具にて  
10%OFFの特典が  
うけられます。

お問合せ・申し込みは

いしかわ文化教室  
☎ 0138-84-8440



山の手文化教室  
☎ 0138-84-8440  
(いしかわ文化教室)

コープさっぽろ  
山の手店2階

