

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 **きたみ春光文化教室** ☎0157-69-8511

北見市春光町1丁目 コープさっぽろきたみ春光店2階

営業時間 月・火・水・土 10:00~17:00
木・金 10:00~18:00 教室HP

新設 & イチオン講座

カラダすっきり ダンスエクササイズ

定員 20名 NEW
体験日 4/12・19(金)

音楽に合わせて楽しく体を動かし運動不足解消!姿勢改善!気分の向上!もしかしてダイエットも!!ダンス未経験者大歓迎。楽しく踊っちゃおう!



日時 第1・2・3(金) 13:00~14:00
講師 Junko
月謝 4,290円/月3回
●持参品/上靴、水分、タオル

イスに座って安心 ハッピー体操

定員 8名 NEW
体験日 4/22・5/13(月)

対象年齢/65歳以上
イスに座りながらストレッチ、筋トシ。最後は音楽に合わせてタオル体操を行います。動かせる範囲でマイペースに楽しみながら体操します。



日時 第1・2・3(月) 11:00~12:00
講師 Junko
月謝 3,630円/月3回
●持参品/水分、タオル

~子供から大人の~ 習字教室 (子供コース・大人コース)

子供には楽しく書道が続けられるようアドバイスを、大人の方は子どものころにかえて、毛筆、鉛筆などで文字を書き、書道を楽しんでください。



日時 第2・3・4(木) 15:30~17:00
講師 金山 真紅
月謝 (子供コース) 3,795円/月3回 (対象年齢/小学生)
(大人コース) 4,785円/月3回
●教材費/別途(教本代) ●持参品/書道道具、半紙

楽しいオカリナ 個人レッスン

癒しの音で自分の好きな曲を吹けるようになります。個人のレベルに合わせてご指導します。
日時 第2・4(月) 11:30~15:00(個人レッスン40分) 時間はお問い合わせください
講師 木谷 三三代 ●教材費/月謝 1,070円(初回のみ)
●持参品/オカリナ (お持ちでない方はお問い合わせください)



~整体ヨガ~ ルーシーダットン

呼吸に合わせてストレッチや筋力アップに効果的なポーズをとっていきます。月毎のテーマに合わせ歪みを解消し体調を整えていきます。
定員 8名
日時 [木] 10:30~11:30
講師 加藤 寿子
月謝 3,960円/月4回
●持参品/動きやすい服装、水分、ヨガマット



はじめてのストレッチ

体が硬く疲れやすい方、初めての方でも安心してご参加していただけます。自分のペースで楽しく、心も体もほぐしましょう。
日時 [水] 10:15~11:15
講師 Shiva
月謝 5,060円/月4回 2,530円/月2回
●持参品/ヨガマット、水分、タオル 動きやすい服装



はじめてのディズニー& ミュージカルダンス

定員 20名 NEW
ディズニーやミュージカルの曲によって楽しく踊ります。丁寧に教えながら、一緒に楽しんでいきましょう!



日時 第1・2・3(木) 17:00~18:00
講師 Mai
月謝 5,610円/月3回
●教材費/3,500円(初回のみ)シューズ代
●持参品/運動できる服装、水分 (体験時はシューズ)
●対象年齢/年長~大人

タティングレース教室(初級)

「シャトル」と呼ばれる舟形の小さな糸巻きを使い、細いレース糸を「結んで」仕上げていくレースです。レース作りをあなたも楽しんでみませんか?!個人のレベルに合わせてサポートします。
定員 6名
日時 第2・4(金) 13:00~14:30
講師 菅野 美香
月謝 2,750円/月2回 ●教材費/初回660円
●体験時は手ぐらでお越しく下さい



春の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端野町石倉交流センター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。

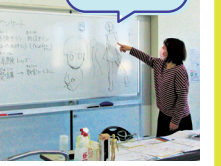
うんどーが好きになる体育教室

楽しくうんどーができるようになります!! 苦手だったことが好きに変わります!!
日時 第2・3・4(火) 17:15~18:05 18:15~19:05
講師 TAIKU☆LIKE 月謝 5,610円/月3回
●持参品/水分、上靴 ●対象年齢/年中~小学生



イラスト・マンガ教室

定員 10名 NEW
人物デッサンの基本を練習したり、コピックやペンなどの様々な画材にも挑戦できます。難しい「手」などの描き方も一緒に練習しましょう。
日時 第2・4(土) 10:45~12:45(午後クラスもあります)
講師 モモヲトメ 月謝 3,630円/月2回
●教材費/400円 ●持参品/えんぴつ、消しゴム、使いたい画材



~たのしく生けよう~ 池坊いけばな教室

小学生から大人まで学べます
日本の伝統文化「いけばな」を楽しみ、花の名前、切り方などを学びましょう。季節のお花をお部屋に飾ると心が和みます。
日時 第1・3(土) 10:15~12:15 フリータイム制
講師 田中 光子 月謝 2,750円/月2回
●教材費/別途(花代) ●持参品/花ハサミ、持ち帰る袋



ジュニア絵画教室

水彩でフルーツや花を描いています。季節のイベントに合わせて工作やデザイン画に挑戦したり、人物画を描く事もあります。
日時 第2・4(木) 16:00~17:30
講師 モモヲトメ 月謝 3,630円/月2回
●教材費/別途 ●持参品/えんぴつ、消しゴム、水彩道具一式



大人の花塾~池坊

高校生から受講できます
日本文化を手軽に楽しむことのできる生け花。行事や季節に合わせて花材を使い楽しみながら花の知識を身に付けましょう。
日時 第2・4(金) 10:15~12:00 第1・3(木) 16:15~19:30(フリータイム制)
講師 三嶋 翠和 月謝 3,080円/月2回
●教材費/別途(花代) ●持参品/花ハサミ、持ち帰る袋



~ピアノ伴奏でうたう~ 昭和の名曲と童謡・抒情歌

簡単なウォーミングアップ~童謡・季節の抒情歌、なつかしい歌謡曲、時には今どきのはやりの歌も取り入れリクエスト曲を時間いっぱいどんどん歌っていきます。
日時 第2・4(木) 10:30~12:00
講師 石岡 征子 月謝 2,530円/月2回
●教材費/別途(教本代)



こども英会話

A、B、Cから楽しく、やさしく、本当に使える英語を学びます。学校の英語や受験にも役立ちます。
日時 第2・4(水) 15:00~17:30 (個人レッスン30分)時間はお問い合わせください
講師 コンチネンタル英会話講師 月謝 4,070円/月2回 ●持参品/筆記用具



「大人のピアノ」趣味講座

はじめての方、再スタートしたい方、好きな曲が弾きたい方、指を動かして脳を活性化しませんか。一人一人のレベルに合わせて丁寧に指導します。
日時 第1・3(木) 10:00~13:30 お時間はお問い合わせください 第2・4(火) (個人レッスン40分)
講師 タケダ楽器講師 月謝 4,730円/月2回
●持参品/弾きたい曲の楽譜



楽しく脳トレ 健康麻雀実践 講座(水曜日 初心者クラス)

アットホームな雰囲気です。脳トレ&認知症予防ができて、コミュニケーションスキルも向上!初心者さんや女性も安心して楽しめます。
定員 12名
日時 [水] 14:00~15:30
講師 こういち先生・まちこ先生 月謝 5,060円/月4回 3,795円/月3回
●教材費/別途(基本書代)



1日講座

お魚捌き隊~旬のヤリイカを さばいて料理しよう!

旬のヤリイカをさばいて料理してみませんか?初心者さんも安心!コープさっぽろお魚のプロ(水産部)が丁寧に指導します。
定員 8名
日時 3/19(火) 16:30~18:00
講師 コープさっぽろ 受講料 1,650円/1回 水産部
●教材費/1,320円 ●持参品/エプロン、スリッパ、筆記用具、持ち帰り容器、ハンドタオル、保冷バッグ
●対象年齢/大人(小学生は保護者同伴)



雨の季節・お部屋を華やかに スワッグを作って飾りましょう

雨の時期、青・ピンク・紫のお花を使った、かわいらしいスワッグをお部屋に飾ってすこし華やかに。気分も華やかになりますよ。
定員 5名
日時 6/8(土) 10:30~12:30
講師 Tomo ナチュラルビューティースタylist 受講料 1,320円/1回 ●教材費/2,200円



キラキラサンキャッチャーを 作ろう! 小学生から大人まで

キラキラのパーツを選んでかわいいサンキャッチャーを作ろう! パワーストーンもあるよ。光があたるとプリズムがたくさん☆
定員 8名
日時 8/3(土) 11:00~12:00
講師 菅野 美香 受講料 1,100円/1回 ●教材費/500円



詳しくは文化教室ホームページをご覧ください

1 DAY	18講座	申込締切日:講座の1週間前まで		
講座名	日時	講師	受講料	
コーチングスキル入門編 (傾聴術と対話術を学ぼう)	4/6(土) 10:30~11:45	橋本 亜由美	1,100円 (別)	
コーチングスキルを活かした 「1on1ミーティング」	4/13(土) 10:30~11:45	銀座コーチング スクール 認定講師	1,100円 (別)	
間取りプランナー 初級資格講座	4/20(土) 14:00~16:15	成田 洋子 日本間取り協会 認定講師	4,400円 (別)	
親子アイシングクッキー	7/13(土) 10:30~12:30	SORA SORA 村岡 和枝	1,870円 (別)	
樹脂粘土で動物マスコットを作ろう!	8/7(水) 13:30~15:00	三瓶 てるみ	1,320円 (別)	
簡単!お手軽カフェごはん ~本格タコライス~	6/9(日) 10:30~13:30	森川 寿恵	1,650円 (別)	
気楽なハーブ講座	6/15(土) 13:30~14:30	江頭 真由美	1,540円 (別)	
	7/13(土) 13:30~14:30		1,540円 (別)	
~折紙で作る~ アロマ香るくす玉作り	8/3(土) 13:00~14:30	菅野 美香	1,100円 (別)	
~あなたの腸内環境は大丈夫?~ 腸ケアベータシック講座	7/8(月) 10:30~12:00	たきかわ ゆい 腸ケア推進 コーチ	3,300円	
	8/3(土) 10:30~12:00		3,300円	

ダンス・舞踊	講座名	日時	講師	月謝
はじめてのK-POP DANCE	第1・2・3[水] 17:00~18:00		Mai	5,500円 (月3回)
はじめてのディズニー& ミュージカルダンス	第1・2・3[木] 17:00~18:00			5,610円 (月3回)
ZUMBA®	第1・3[土] 13:30~14:20		Natsuki	2,310円 (月2回)

音楽・うた	講座名	日時	講師	月謝
昭和の名曲と童謡・抒情歌	第2・4[木] 10:30~12:00		石岡 征子	2,530円 (月2回)
楽しいオカリナ 個人レッスン	第2・4[月] 11:30~15:00 (個人レッスン40分)		木谷 二三代	3,630円 (月2回)
楽しいオカリナ グループレッスン	第2・4[月] 11:30~15:00 (グループレッスン90分)			3,630円 (月2回)
「独奏の一步」 クラシック(アコースティック) ギター教室	第1・3[金] 18:30~20:30 (個人レッスン30分)		山田 日出男	4,730円 (月2回)
「大人のピアノ」趣味講座	第1・3[木] 10:00~13:30 (個人レッスン40分)		タケダ 楽器講師	4,730円 (月2回)
	第2・4[火] 10:00~13:30 (個人レッスン40分)			4,730円 (月2回)
声楽(こえらく)labo ~プライベートレッスン~	第4[木] 12:30~16:30 (個人レッスン30分)		鈴木 真弓	1,650円 (月1回)
琴城流 大正琴	第1・2・3[水] 10:00~12:00		鈴木 琴峰典香	5,115円 (月3回)

健康・運動	講座名	日時	講師	月謝
75歳からの健康体操	第1・2・3[火] 13:30~14:30		硯見 よ子	1人 2,000円 親子または 夫婦1組 3,500円 (月3回)
気軽にストレッチ	[火] 10:30~12:00			3,960円 (月4回)
~心も身体も軽くなる~ 「楽ヨガ」 <small>女性限定</small>	第1・2・3[水] 19:00~20:15		寺下 恵理	3,795円 (月3回)
バレトン ~健康的に美しくなりたい すべての女性へ~	第1・2・3[月] 10:30~11:30		美浪 まゆみ	3,795円 (月3回)
				2,530円 (月2回)
~整体ヨガ~ ルーシーダットン	[木] 10:30~11:30		加藤 寿子	3,960円 (月4回)
~楽しく続ける健康づくり~ 体力アップ&セルフケア	[金] 10:30~11:30			3,795円 (月3回)
				5,060円 (月4回)
はじめてのストレッチ	[水] 10:15~11:15			2,530円 (月2回)
				6,688円 (月4回)
トランポリンエクササイズ	[火] 13:30~14:30			5,445円 (月3回)
			Shiva	3,630円 (月2回)
トランポリンエクササイズ& リフレッシュエクササイズ KAZE	[木] 18:30~19:30			6,160円 (月4回)
				3,080円 (月2回)
リフレッシュエクササイズKAZE	第1・3[木] 18:30~19:30			2,530円 (月2回)
				5,060円 (月4回)
ゆる楽・歪美改善	[木] 13:30~14:30			3,795円 (月3回)
				3,960円 (月4回)
ストレッチ& やさしいエアロピクス	[金] 18:45~20:15			1,980円 (月2回)
			泉 れい	3,960円 (月4回)
ストレッチ& やさしいピラティス	[土] 10:30~11:45			1,980円 (月2回)
やさしいリフレッシュヨガ	第1・2・3[水] 13:30~14:30		平尾 真由美	5,445円 (月3回)
太極拳 初級	[木] 13:15~14:30		長谷川 花枝	2,860円 (月4回)
健康太極拳 中級	[水] 13:15~14:30		米倉 禮子	2,860円 (月4回)
健康太極拳 有資格者 月曜会	[月] 13:15~14:45		小林 多津子	3,410円 (月4回)

書道・ペン字	講座名	日時	講師	月謝
ボールペン教室	[土] 13:00~15:00			4,345円 (月3回)
			華楽	
漢字書道教室	[土] 13:00~15:00			4,345円 (月3回)
~子供から大人の~習字教室 大人コース	第2・3・4[木] 15:30~17:00		金山 真紅	4,785円 (月3回)

お茶・お花	講座名	日時	講師	月謝
	第2・4[金] 10:15~12:00			3,080円 (月2回)
大人の花塾~池坊	第1・3[木] 16:15~19:30 (フリータイム制)		三嶋 翠和	3,080円 (月2回)
~たのしく生けよう~ 池坊いけばな教室	第1・3[土] 10:15~12:15 (フリータイム制)		田中 光子	2,750円 (月2回)

趣味・教養・娯楽	講座名	日時	講師	月謝
	第11・2・3[火] 10:30~12:00			3,795円 (月3回)
				3,795円 (月3回)
楽しく脳トレ 健康麻雀実践講座 (初心者クラス)	[水] 14:00~15:30		こういち先生・ まちこ先生	5,060円 (月4回)
				3,795円 (月3回)
	[金] 14:00~15:30			5,060円 (月4回)

手芸	講座名	日時	講師	月謝
困った時のあみもの教室	第1・3[月] 19:00~20:30		三瓶 てるみ	1,980円 (月2回)
タティングレース教室(初級)	第2・4[金] 13:00~14:30		菅野 美香	2,750円 (月2回)

絵・絵画	講座名	日時	講師	月謝
イラスト・マンガ教室 ~小学生から大人まで~	第2・4[土] 10:45~12:45		モモヲトメ	3,630円 (月2回)
	第2・4[土] 13:30~15:30			3,630円 (月2回)

ジュニア講座	講座名	日時	講師	月謝
うどんが好きな 体育教室	第2・3・4[火] 17:15~18:05		TAIKUI☆LIKE 西野 たつや	5,610円 (月3回)
	第2・3・4[火] 18:15~19:05			5,610円 (月3回)
はじめてのK-POP DANCE	第1・2・3[水] 17:00~18:00			5,500円 (月3回)
はじめてのチアダンス	第1・2・3[月] 17:00~18:00		Mai	5,500円 (月3回)
はじめてのディズニー& ミュージカルダンス	第1・2・3[木] 17:00~18:00			5,610円 (月3回)
Kids Bics	第1・2・3[金] 16:00~16:45		Naomi	3,960円 (月3回)
FREESTYLE DANCE	[金] 17:00~18:00			4,510円 (月4回)
「独奏の一步」 クラシック(アコースティック) ジュニアギター教室	第1・3[金] 18:30~20:30 (個人レッスン30分) 時間はお問い合わせください		山田 日出男	4,730円 (月2回)
子どもの花塾	第1・3[木] 16:15~19:30 (フリータイム制)		三嶋 翠和	1,980円 (月2回)
ジュニア絵画教室 ~幼稚園から小学生まで~	第2・4[木] 16:00~17:30			3,630円 (月2回)
イラスト・マンガ教室 ~小学生から大人まで~	第2・4[土] 10:45~12:45		モモヲトメ	3,630円 (月2回)
	第2・4[土] 13:30~15:30			3,630円 (月2回)
実験クラブ	第2[火] 17:30~18:30		サイエンスマスター おかもと	1,265円 (月1回)
こども英会話	第2・4[水] 15:00~17:30 (個人レッスン30分) 時間はお問い合わせください		コンチネンタル 英会話講師	4,070円 (月2回)
~子供から大人の~習字教室 子供コース	第2・3・4[木] 15:30~17:00		金山 真紅	3,795円 (月3回)
子供漢字書道教室	[土] 15:00~17:00		華楽	3,795円 (月3回)
~たのしく生けよう~ 池坊いけばな教室	第1・3[土] 10:15~12:15 (フリータイム制)		田中 光子	2,860円 (月2回)

講師募集中!

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!

©トドック

お問合せ・申し込みは

会員特典

きたみ春光文化教室

0157-69-8511

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。

●柏陽高校
国道39号線

コープさっぽろ
きたみ春光店2階
北見春光郵便局 隣

コーチャン
フォーさん

端野→
JR柏陽駅

大型駐車場
完備

※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!