



# 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。

入会金 **無料** 体験できる! (要予約・一部除く) コープさっぽろのポイントが **毎月貯まる・使える!**

2025 春・夏

体験するなら **今がお得!** **期間限定**

**体験料500円**  
キャンペーン

対象:3/1~5/31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。

コープさっぽろ **あけぼの文化教室 / 貝塚文化教室 / 桜ヶ岡文化教室**

**0154-37-2921** 営業 月-土 10:00~20:30  
時間 ※不在時はベルデ文化教室に転送されます

駐車場 **無料** 教室HP

## 4月からの新講師&新講座特集

**NEW** **子ども手芸教室** 貝塚

体験会:3/22・4/12(土) / 対象:小学生

巾着や刺繍ブローチ、チャームなどを制作しながら縫い物の基本が学べます。初めてさんも手芸が好きな子ども大歓迎♪

日時 **第2(土)** 10:00~12:00  
講師 **小原 章子** (コットンハウス主宰)  
月謝 **2,475円**/月1回  
●教材費/1,000円~

体験会は巾着着を制作♪

**NEW** **ゆびでクルクル キッズパステル教室** 桜ヶ岡

体験会:3/19・4/2(水) / 対象:小学3年~

型シートを使い、パステルを指でこすって描くアート教室です。色や構図はアレンジOK! 自分好みの素敵な作品を作ってみませんか?

日時 **第1(水)** 16:00~17:30  
講師 **飼牛 都美** (パステル和(なごみ)正インストラクター)  
月謝 **2,475円**/月1回 ●教材費/200円

**NEW** **紙を楽しむペーパークラフト教室**

体験会:3/11・4/8(火)

紙だから長持ち! インテリアやプレゼントにお勧めです♪

日時 **第2(火)** 10:00~12:00  
講師 **小笠原 アユ子** (クラフトワーク・セラピスト®)  
月謝 **2,640円**/月1回  
●教材費/1,000円

〈4月〉カーネーション  
〈5月〉たんぽぽ  
〈6月〉アジサイ  
〈7月〉ひまわり  
〈8月〉海 〈9月〉紅葉

**NEW** **超美尻筋トレ 心と身体の若返りメソッド**

体験会:3/14・3/28(金)

女性特有の悩みを整えます。PMS関連症状、尿漏れ、お湯漏れ、偏頭痛、肩こり、不眠、更年期障害などの症状が改善されたという報告も!

日時 **【金】** 10:00~11:30  
講師 **緑川 衆子** (ATA認定超美尻筋トレインストラクター)  
月謝 **5,500円**/月4回

**NEW** **HIPHOPダンスレッスン by Lexicon BE Studio** 桜ヶ岡

体験会:3/11・3/25(火) / 対象:年中~小学生

一緒に楽しく笑顔で踊ろう♪ 体験待ってます!

日時 **【火】** リズムトレーニング 16:00~17:00  
初級 17:15~18:15  
中級 18:30~19:30  
講師 **TOMO** (Lexicon BE Studio代表)  
月謝 **5,720円**/月4回

【リズムトレ】リズム感や運動能力を養うクラス  
【初級】ダンスは初めてな子  
【中級】ダンス経験のある子

**NEW** **やさしいリラックスヨガ**

体験会:3/10・3/24(月) / 初心者歓迎

「肩こり解消」「腰をほぐす」「胃腸を整える」など都度テーマを決め、呼吸に合わせてゆっくり動かしてみませんか?

日時 **第2・4(月)** 10:00~11:00  
講師 **菅野 静香** (全米ヨガアライアンスRYT200)  
月謝 **2,706円**/月2回

**NEW** **ゆる〜く始めるお琴教室 (箏曲生田流)**

体験:3/5・3/19(水) / 初心者歓迎

歌謡曲や童謡などを演奏しましょう! イスに座っての練習なので、膝に負担がかかりません。講座時の楽器利用は無料です。

日時 **第1・3(水)** 19:00~20:15  
講師 **相澤 真一** (生田流宮城社講師)  
月謝 **4,576円**/月2回  
●教材費/初回2,500円  
●自宅への楽器レンタル可

## スタッフおすすめ講座

**楽しく健康フラダンス** 桜ヶ岡

体験会:3/17(月) / 初心者歓迎

心地良い音楽を聴きながら無理なく体力づくり! 手の動きは脳の活性化にも繋がります。椅子に座って上半身だけでも楽しめます。

日時 **第1・3(月)** 13:30~14:30  
講師 **ミアアライコ** (ミアアラスプラススタジオ代表)  
月謝 **3,366円**/月2回

**夜 はじめての沖縄三線** 桜ヶ岡

体験会:3/7・3/21(金)

構え方から弾き方、楽譜の読み方など基礎から丁寧に指導します。楽器経験のない方でも気軽にご参加ください。

日時 **第1・3(金)** 19:00~20:00  
講師 **佐藤 敦子**  
月謝 **2,706円**/月2回

**リニューアル** **夜 骨盤調整ヨガ**

体験:3/7・3/21(金)

骨盤を正しい向きに整え、1日約2万回といわれている呼吸を正しく行い、すっきりした姿勢美人を目指しましょう♪

日時 **第1・3(金)** 19:00~20:00  
講師 **rika** (全米ヨガアライアンスRYT200)  
月謝 **2,706円**/月2回

**リニューアル** **夜 楽ネック コリに負けない首肩作り** 桜ヶ岡

体験:3/13・3/27(木)

ムチ打ちや下向き作業などで首・肩周りがツライ方へ。首周り・眼・背面・腰・体幹の筋力の調整し、緩和を目指す講座です。

日時 **第2・4(木)** 19:00~20:00  
講師 **佐藤 こずえ**  
月謝 **2,816円**/月2回

**カルトナーージュ お好きな生地で雑貨作り** 桜ヶ岡

体験:3/1・4/5(土)

おうちに眠っているお気に入りの生地や思い出のある洋服を、実用的な雑貨に変身させてみませんか?

日時 **第1(土)** 10:00~12:00  
講師 **井上 由季子** (フレンチメゾンデコールディプロマ)  
月謝 **2,112円**/月1回 ●教材費/1,000円~

**楽しく学ぶ 初心者のあけぼの俳句教室**

体験:3/3・3/17(月) / 初心者歓迎

俳句は日本固有の短詩系文学です。恵まれた鉤路の自然の中で俳句を通して生活に潤いを持ちましょう。

日時 **第1・3(月)** 13:00~14:30  
講師 **山本 ひろし** (鉤路俳句連盟役員)  
月謝 **1,650円**/月2回

**夜 バレトン・スタンディング フロー&ストレッチ**

体験:3/13・3/27(木)

ノリノリ脂肪燃焼エクササイズ♪ 立ったまま簡単な動きを繰り返すだけなのに汗だくに。運動不足・ストレス発散にオススメ。

日時 **第2・4(木)** 19:00~20:15  
講師 **石井 めぐみ** (バレトンスタンディングフローインストラクター)  
月謝 **4,136円**/月2回

**全3回講座** 締切:3/26(水)

**NEW 1DAY** **元気に長生き 歯の健康講座**

対象:40歳以上~

予防が大切! 歯活しませんか? 役立つ話と歯磨き粉・洗口液などのケアグッズ作り!

日時 **4/2・4/16・5/7(水)** 10:00~11:00  
講師 **美佳** (歯科衛生士) 受講料 **4,620円**/全3回  
●教材費/1,500円

〈1〉歯周病予防他 〈2〉噛むことの大切さ他  
〈3〉お口の体操他

## 1DAY講座 締切:各1週間前

**NEW 1DAY** **誰でも簡単 福を呼ぶお片付け講座**

モノが多くて、捨てないお片付けでおうちをパワースポットに!

〈4月〉洋服整理 〈5月〉台所

日時 **4/12・5/10(土)** 10:30~11:30  
講師 **きょうやまと** (整理収納アドバイザー1級)  
受講料 **2,530円**/全1回 ●教材費/110円

**NEW 1DAY** **春夏大人メイク入門編**

リップやチーク、アイシャドウなど、何となくただ適当にいませんか? 素敵に印象が変わるポイントメイク講座です。

日時 **4/12(土)**  
①10:00~11:30  
②15:30~17:00  
講師 **島山 きみよ** (カマタメイクアップスクール認定フェイスマakeupアドバイザー)  
受講料 **2,750円**/全1回 ●教材費/220円

**NEW 1DAY** **心と不調を整える 薬膳スープとツボと椅子ヨガ**

お子様連れ可 不定期開催予定

心や体が疲れた時、予防の為に。東洋医学に基づいた薬膳・ツボ・椅子ヨガを生活に取り入れてみませんか?

日時 **4/3(木)** 18:00~19:30  
講師 **宮澤 孝子** (薬膳料理教室校長)  
受講料 **2,926円**/全1回 ●教材費/550円

# あけぼの文化教室

## 音楽・うた

講座名	日時	月謝	講師
ゆる〜く始めるお琴教室 (箏曲生田流)	第1・3〔水〕 13:00~14:15 19:00~20:15	4,576円 (月2回)	相澤 真一
はじめての沖縄三線	第2・4〔水〕 11:00~12:00 第1・3〔木〕 13:00~14:00 第1・3〔金〕 19:00~20:00	2,706円 (月2回) 2,706円 (月2回) 2,706円 (月2回)	丹 勝 佐藤 敦子
カワイ音楽教室(ピアノ)	お問い合わせ・お申込みは、カワイ音楽教室 釧路インフォメーション 0154-23-7215まで		

## 趣味・教養・実用

講座名	日時	月謝	講師
楽しく学ぶ 初心者のあけぼの俳句教室	第1・3〔月〕 13:00~14:30	1,650円 (月2回)	山本 ひろし
着崩れしない カジュアル着付け講座	第2・4〔木〕 13:30~15:30	4,136円 (月2回)	古川 郁恵
リニューアル 春夏大人メイク講座	第1・3〔土〕 15:30~18:00	11,220円 (月2回)	別 畠山 きみよ

## 手芸・工芸

講座名	日時	月謝	講師
「編みたい」気持ち がスタートの編み物教室	第2・4〔月〕 13:00~15:00	3,806円 (月2回)	遠藤 明美
NEW 紙を楽しむ ペーパークラフト教室	第2〔火〕 10:00~12:00	2,640円 (月1回)	別 小笠原 アユ子

## 健康・運動

講座名	日時	月謝	講師
手軽に出来る スッキリヨガ	第1・2・3〔火〕 19:00~20:15	4,191円 (月3回)	吉村 美喜子
心があがる 顔スッキリ講座	第2・4〔木〕 13:30~14:45	3,366円 (月2回)	
パレトン・スタンディングフロー 集中力UPでリフレッシュ	第1・3〔水〕 10:00~11:00	3,366円 (月2回)	石井 めぐみ
パレトン・スタンディング フロー&ストレッチ	第2・4〔木〕 19:00~20:15	4,136円 (月2回)	
代謝がよくなる リンパヨガ	第2・4〔水〕 13:00~14:00	2,706円 (月2回)	飯田 由紀枝
リニューアル 骨盤調整ヨガ	第1・3〔金〕 19:00~20:00	2,706円 (月2回)	rika
NEW やさしい リラクソロジー	第2・4〔月〕 10:00~11:00	2,706円 (月2回)	菅野 静香
ピラティス ー中級ー	第1・3〔水〕 11:15~12:15 第2・4〔水〕 10:00~11:00 第1・3〔水〕11:15~12:15 第2・4〔水〕10:00~11:00	3,366円 (月2回) 3,366円 (月2回) 6,644円 (月4回)	森田 美貴
やさしいピラティス	第2・4〔水〕 11:15~12:15	3,366円 (月2回)	

体が硬い人のヨガ	第1・3〔土〕 19:00~20:00 第2・4〔水〕 19:00~20:00	2,706円 (月2回) 2,706円 (月2回)	芹田 恵
楽ネック コリに負けない首肩作り	第2・4〔木〕 19:00~20:00	2,816円 (月2回)	佐藤 こずえ
健康体操	第2・3・4〔木〕 10:00~11:30	4,191円 (月3回)	
NEW 超美尻筋トレ 心と身体の若返りメソッド	〔金〕 10:00~11:30	5,500円 (月4回)	緑川 衆子

## ダンス・舞踊

講座名	日時	月謝	講師
はじめてのバレエ DONNAクラス	第1・2・3〔木〕 11:00~12:15	5,016円 (月3回)	木戸 亜樹恵
エンジョイフラダンス	第1・3〔金〕 11:00~12:00	3,366円 (月2回)	ミキアライクコ
NEW HIPHOPダンスレッスン by Lexicon BE Studio	〔火〕 リズムトレーニング 16:00~17:00 初級 17:15~18:15 中級 18:30~19:30	5,720円 (月4回)	TOMO

## 書道・ペン字

講座名	日時	月謝	講師
ほっこりかわいい筆文字 伝筆	第4〔火〕 10:30~12:00	2,475円 (月1回)	別 根本 真弓

## ジュニア講座

講座名	日時	月謝	講師
NEW ゆびでクルクル キッズパステル教室	第1〔水〕 16:00~17:30	2,475円 (月1回)	別 飼牛 都美

## 絵・絵画

講座名	日時	月謝	講師
リニューアル 楽しく描こう パステルアート教室	第3〔水〕 10:00~12:00	2,805円 (月1回)	別 飼牛 都美
きままハウスパステルアート まあるく	第4〔火〕 13:00~15:00	2,310円 (月1回)	別 根本 真弓

## 1 DAY 1日講座

講座名	日時	受講料	講師
NEW 元気に長生き 歯の健康講座	4/2・4/16・5/7〔水〕 10:00~11:00	4,620円 (全3回)	別 美佳
NEW 誰でも簡単 福を呼ぶお片付け講座	4/12・5/10〔土〕 10:30~11:30	2,530円 (全1回)	別 きょうやまと
NEW 心と不調を整える 薬膳スープとツボと椅子ヨガ	4/3〔木〕 18:00~19:30	2,926円 (全1回)	別 宮澤 孝子
NEW 春夏大人メイク 入門編	4/12〔土〕 ①10:00~11:30 ②15:30~17:00	2,750円 (全1回)	別 畠山 きみよ

# 貝塚文化教室

## 趣味・教養・実用

講座名	日時	月謝	講師
オススメ 着崩れしない カジュアル着付け講座	第2・4〔土〕 13:30~15:30	4,136円 (月2回)	古川 郁恵

## 手芸・工芸

講座名	日時	月謝	講師
私にもできた! 初めての編み物教室	第2・4〔火〕 13:00~15:00	3,806円 (月2回)	斉藤 由姫子

## 健康・運動

講座名	日時	月謝	講師
健康体操	第1・2・3〔月〕 13:30~15:00	4,191円 (月3回)	佐藤 こずえ

## 書道・ペン字

講座名	日時	月謝	講師
ほっこりかわいい筆文字 伝筆	第4〔月〕 10:30~12:00	2,475円 (月1回)	別 根本 真弓

## 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4〔月〕 13:00~15:00	2,310円 (月1回)	別 根本 真弓
パステル絵画教室	第1〔木〕 10:30~12:00	2,475円 (月1回)	別 小泉 千里

## ジュニア講座

講座名	日時	月謝	講師
第1〔木〕 16:00~17:00	2,475円 (月1回)	別	
のびのび 子どもパステル 絵画教室	第1〔金〕 16:00~17:00	2,475円 (月1回)	別 小泉 千里
第2〔金〕 16:00~17:00	2,475円 (月1回)	別	
NEW 子ども手芸教室	第2〔土〕 10:00~12:00	2,475円 (月1回)	別 小原 章子

# 桜ヶ岡文化教室

## 音楽・うた

講座名	日時	月謝	講師
カワイ音楽教室(ピアノ)	お問い合わせ・お申込みは、カワイ音楽教室 釧路インフォメーション 0154-23-7215まで		
元気に歌おう! 楽しいうたの時間	第4〔月〕 10:00~12:00	1,980円 (月1回)	桜 祐二 桜 美香

## 趣味・教養・実用

講座名	日時	月謝	講師
気軽に楽しく 初心者の俳句教室	第2・4〔火〕 13:00~14:30	1,650円 (月2回)	村川 三津子

## 手芸・工芸

講座名	日時	月謝	講師
「編みたい」気持ち がスタートの編み物教室	第2・4〔水〕 13:00~15:00	3,806円 (月2回)	遠藤 明美
カルトナージュ お好きな生地で雑貨作り	第1〔土〕 10:00~12:00	2,112円 (月1回)	別 井上 由季子

## 健康・運動

講座名	日時	月謝	講師
健康体操	第1・2・4〔火〕 10:00~11:30	4,191円 (月3回)	佐藤 こずえ

## ダンス・舞踊

講座名	日時	月謝	講師
楽しく健康フラダンス	第1・3〔月〕 13:30~14:30	3,366円 (月2回)	ミキアライクコ

## お茶・お花

講座名	日時	月謝	講師
オススメ 楽しい 池坊いけばな教室	第1・3〔金〕 10:00~11:30	2,816円 (月2回)	別 名畑 美峰

**講師募集中!**

ご応募はホームページから▶




~受講生発表会~

## カルチャーフェスタ

昨年初開催したカルチャーフェスタはおかげさまでたくさんの方にご参加・ご来場いただき、大盛況のうちに終えることができました。今年も受講生の皆様の成果発表の機会として開催を予定しています。どうぞご期待ください! ※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。





詳しくは文化教室  
ホームページを  
ご覧ください



お問合せ・申し込みは 0154-37-2921 月ー土 10:00~20:30 ※不在時はベルデ文化教室に転送されます

## あけぼの文化教室

釧路郡釧路町曙3丁目11-1  
コープさっぽろ曙店2階

🚗 駐車場 無料

## 貝塚文化教室

釧路市貝塚3丁目2-28

🚗 駐車場 無料

## 桜ヶ岡文化教室

釧路市桜ヶ岡4丁目2-22

🚗 駐車場 無料

※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。