

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



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。

※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!**

コープさっぽろ きたみ春光文化教室

北見市春光町1丁目
コープさっぽろきたみ春光店2階 **0157-69-8511**
営業時間 月・火・水・土 10:00~17:00 木・金 10:00~18:00 [教室HP](#)



さあ!今から始めよう!! 新設講座

自分のからだをもっと知ろう! 生活にいきるピラティス

NEW

体験日:3/17(月)、3/24(月)、4/7(月)、4/14(月) / 定員:10名



自分の体や動作の癖を知り、整えることで今よりも動きやすい体を作りませんか?未経験、初心者でも大丈夫!自分の体と向き合ってみましょう。

日時 **【月】** 10:00~11:00
講師 **河合 菜美** ピラティスインストラクター
月謝 **5,720円**/月4回
● 持参品/ヨガマット・飲み物

シニアからの音楽療法

NEW

体験日:3/5(水)、4/2(水) / 定員:15名



歌謡曲や童謡を歌うだけでなく、曲に合わせた体操や脳トレ、一緒に合奏するなど楽しい場を共有していきます。

日時 **第1【水】**
10:15~11:15
講師 **寺田 理恵**
音楽療法士、作業療法士
月謝 **1,540円**/月1回
● 持参品/飲み物

書道教室

NEW

体験日:3/15(土)、4/12(土)



文字を書く楽しさを知ってもらえるような教室です。

日時 **【土】** 13:00~15:00
講師 **小山 穂積**
月謝 **4,587円**/月3回
● 教材費/別途
● 持参品/書道用具一式

はじめての健康マージャン教室(初心者)

NEW

体験日:4/14・21(月)、3/18・4/15(火) / 定員:各16名



楽しくワイワイ!みんなで脳トレ!
こういち先生、まちこ先生と一緒に麻雀を始めませんか?女性や初心者さんが多いです。

日時 **【月】** 14:00~15:30(月3or4回)
【火】 10:30~12:00(月4回)
講師 **こういち先生・まちこ先生**
月謝 **4,026円**/月3回
5,324円/月4回
※裏面もご覧ください。他の曜日もあります。

ハーブスコーン作り

NEW 1DAY

定員:8名



体がぼかぼか温まるローズマリーと、食べやすく香りがよいイタリアンパセリを使ったハーブスコーンを作ります。

日時 **6/14【土】**
13:00~15:00
講師 **TOMO**
受講料 **1,650円**/1回
● 材料費/1,000円

楽しいそば打ち 3ヶ月講座

NEW 3ヵ月

定員:各3名



日本伝統食のそば。本格的な打ちで作って、食べてみませんか。

日時 **4/25・5/23・6/27【金】**
<午前クラス> 10:30~13:30
<午後クラス> 14:00~17:00
講師 **阿部 和平**
月謝 **1,760円**/1回(全3回)
● 教材費/1,000円/1回

この春・夏のオススメ講座

はじめてのKPOP DANCE

大人 ジュニア



はじめての方からできるKPOPダンスクラスです。子どもから大人まで丁寧に指導しますので一緒に踊りましょう!

日時 **第1・2・3【水】** 17:00~18:00 講師 **Mai**
月謝 **5,742円**/月3回

ピアノ伴奏でうたう 「昭和の名曲」と「童謡・抒情歌」



童謡、季節の抒情歌、なつかしい昭和の歌謡曲、時には今どきの流行りの歌も取り入れ、みなさんからのリクエスト曲を時間いっぱい歌います。

日時 **第2・4【木】** 10:30~12:00 講師 **石岡 征子**
月謝 **2,706円**/月2回 ● 教材費/別途

イラスト・マンガ教室 ~小学生から大人まで~

大人 ジュニア



人物デッサンの基礎を練習したり、コピックやペンなどの様々な画材にも挑戦できます。

日時 **第2・4【土】**
10:45~12:45
13:30~15:30
講師 **モモヲトメ**
月謝 **3,806円**/月2回
● 教材費/別途

ストレッチ&やさしいエアロビクス



音楽に合わせて楽しく体を動かしながら体力アップ、筋力アップ、運動不足解消、ストレス発散していくクラスです。

日時 **【金】** 18:45~20:15
講師 **泉 れい**
月謝 **2,156円**/月2回
4,224円/月4回
● 持参品/シューズ、水分、汗拭きタオル、ヨガマット

~子供から大人の~習字教室

大人 ジュニア



書くことが苦手な方から上達したい方も楽しくチャレンジしましょう。

日時 **第2・3・4【木】**
15:30~17:00
講師 **金山 真紅**
月謝 <子供クラス>
4,026円/月3回
<大人クラス>
5,016円/月3回
● 持参品/書道用具、半紙

75歳からの健康体操



75歳以上の方を対象です。体力を現状維持し心も元気に社会との接点を持ち続けましょう。親子、夫婦での参加歓迎です。

日時 **第1・2・3【火】**
13:30~14:30
講師 **硯見 よ子**
月謝 <1人> **2,244円**/月3回
<親子又は夫婦1組>
3,729円/月3回
● 持参品/水分

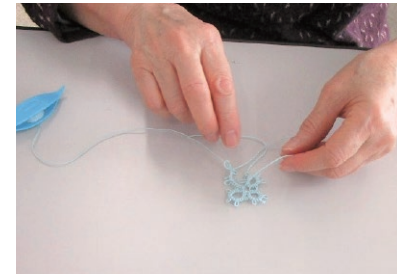
「大人のピアノ」趣味講座



初めてピアノに挑戦したい方、好きな曲が弾けるようになりたい方、再スタートしたい方等、頭の活性化と心豊かで潤いのある生活を過ごしませんか。

日時 **第1・3【木】/第2・4【火】**
10:00~13:30(個人レッスン40分)
講師 **タケダ楽器講師**
月謝 **4,906円**/月2回
● 持参品/楽譜

タティングレース教室(初級)



糸とシャトルがあればどこでも編めます。基礎を身につければどんな大作にも応用できます。

日時 **第2・4【金】** 13:00~14:30
講師 **菅野 美香**
月謝 **2,926円**/月2回
● 教材費/別途 ● 持参品/ハサミ

~心も身体も軽くなる~ 「楽ヨガ」

女性限定



ヨガが初めての方、体が硬く疲れやすい方にも安心してご参加して頂けます。一緒に楽しく体をほくして軽くなっていきましょう。

日時 **第1・2・3【水】** 19:00~20:15
講師 **寺下 恵理**
月謝 **2,706円**/月2回
4,026円/月3回
● 持参品/水分、ヨガマット

プライベートレッスン			
講座名	日時	月謝	講師
楽しいオカリナ	第2・4〔火〕 10:00～15:00 (40分)	3,806円 (月2回)	木谷 二三代
「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 (30分)	4,906円 (月2回)	山田 日出男
「大人のピアノ」趣味講座	第1・3〔木〕 10:00～13:30 (40分)	4,906円 (月2回)	タケダ 楽器講師
こども英会話	第2・4〔水〕 16:00～18:00 (30分)	4,246円 (月2回)	コンチネンタル 英会話 スクール講師

音楽・うた			
講座名	日時	月謝	講師
ピアノ伴奏でうたう 昭和の名曲と童謡・抒情歌	第2・4〔木〕 10:30～12:00	2,706円 (月2回)	石岡 征子
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)	3,806円 (月2回)	木谷 二三代
NEW シニアからの 音楽療法	第1〔水〕 10:15～11:15	1,540円 (月1回)	寺田 理恵

ダンス・舞踊			
講座名	日時	月謝	講師
はじめてのKPOP DANCE	第1・2・3〔水〕 17:00～18:00	5,742円 (月3回)	Mai
ZUMBA*	第1・3〔土〕 13:30～14:20	2,486円 (月2回)	Natsuki
～身体に優しい～ はじめてのベリーダンス	第2・4〔木〕 10:30～11:30	4,092円 (月2回)	Miho
はじめてのベリーダンス 振付クラス	第2・4〔木〕 11:40～12:10	2,200円 (月2回)	

健康・運動			
講座名	日時	月謝	講師
75歳からの健康体操	第1・2・3〔火〕 13:30～14:30	1人 2,244円 親子または 夫婦1組 3,729円 (月3回)	硯見 よ子
気軽にストレッチ	〔火〕 10:30～12:00	4,224円 (月4回)	

～心も身体も軽くなる～ 「楽ヨガ」女性限定	第1・2・3〔水〕 19:00～20:15	4,026円 (月3回) 2,706円 (月2回)	寺下 恵理
バレトン～Balletone ～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	4,026円 (月3回) 2,706円 (月2回)	美浪 まゆみ
～整体ヨガ～ ルーシーダットン	〔木〕 10:30～11:30	4,224円 (月4回)	加藤 寿子
～楽しく続ける健康づくり～ 体力アップ&セルフケア	第1・2・3〔金〕 10:30～11:30	4,026円 (月3回)	
はじめてのストレッチ	〔水〕 10:15～11:15	4,455円 (月3回) 2,970円 (月2回)	
トランポリンエクササイズ	〔火〕 13:30～14:30	5,709円 (月3回) 3,806円 (月2回)	SHIVA
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	3,806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	6,886円 (月4回) 3,443円 (月2回)	
ゆる楽・歪美改善	〔木〕 13:30～14:30	5,720円 (月4回) 4,290円 (月3回)	
ストレッチ& やさしいエアロビクス	〔金〕 18:45～20:15	4,224円 (月4回) 2,156円 (月2回)	泉 れい
ストレッチ& やさしいピラティス	〔土〕 10:30～11:45	4,224円 (月4回) 2,156円 (月2回)	
～全身スッキリ～ やさしいストレッチヨガ	第1・2・3〔水〕 13:30～14:30	5,676円 (月3回)	平尾 真由美
太極拳 初級	〔木〕 13:15～14:30	3,124円 (月4回)	長谷川 花枝
健康太極拳 中級	〔水〕 13:15～14:30	3,124円 (月4回)	米倉 禮子
健康太極拳 月曜会	〔月〕 13:15～14:45	3,674円 (月4回)	小林 多津子
～生の音色で～ 60代からのリトミック	第1・3〔月〕 10:30～11:15	4,686円 (月2回)	中村 恭子
ダンスでダイエット エクササイズ	第1・2・3〔金〕 13:00～14:00	4,521円 (月3回)	JUNKO
イスに座って 安心!筋トレストレッチ	第1・2・3〔月〕 11:00～12:00	3,861円 (月3回)	

NEW 自分のからだを もっと知ろう! 生活に いきるピラティス	〔月〕 10:00～11:00	5,720円 (月4回)	河合 菜美	
書道・ペン字	講座名	日時	月謝	講師
～子供から大人の～習字教室 大人クラス	第2・3・4〔木〕 15:30～17:00	5,016円 (月3回)	金山 真紅	
NEW 書道教室	〔土〕 13:00～15:00	4,587円 (月3回)	小山 穂積	
NEW ペン字・ボールペン字 教室	〔土〕 13:00～15:00	4,587円 (月3回)		

お茶・お花			
講座名	日時	月謝	講師
大人の花塾～池坊	第2・4〔金〕 10:15～12:00	3,256円 (月2回)	三嶋 翠和
～たのしく生けよう～ 池坊いけばな教室	第1・3〔木〕 16:15～19:30 (フリータイム制)	3,256円 (月2回)	
	第1・3〔土〕 10:15～12:15 (フリータイム制)	2,926円 (月2回)	田中 光子

趣味・教養・娯楽			
講座名	日時	月謝	講師
NEW	〔月〕 14:00～15:30	4,026円 (月3回) 5,324円 (月4回)	
	第1・2・3〔火〕 10:30～12:00	4,026円 (月3回)	
NEW	〔火〕 10:30～12:00	5,324円 (月4回)	こういち先生・ まちこ先生
	〔水〕 14:00～15:30	4,026円 (月3回) 5,324円 (月4回)	
	〔金〕 14:00～15:30	4,026円 (月3回) 5,324円 (月4回)	

手芸			
講座名	日時	月謝	講師
困った時のあみもの教室	第1・3〔月〕 19:00～20:30	2,156円 (月2回)	三瓶 てるみ
タティングレース教室(初級)	第2・4〔金〕 13:00～14:30	2,926円 (月2回)	菅野 美香

絵・絵画			
講座名	日時	月謝	講師
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	3,806円 (月2回)	モモヲトメ
	第2・4〔土〕 13:30～15:30	3,806円 (月2回)	

ジュニア講座			
講座名	日時	月謝	講師
うんどうが好きになる 体育教室	第2・3・4〔火〕 17:15～18:05	5,841円 (月3回)	体育らいく 西野 辰哉
はじめてのKPOP DANCE	第2・3・4〔火〕 18:15～19:05	5,841円 (月3回)	
はじめてのチアダンス	第1・2・3〔月〕 17:00～18:00	5,742円 (月3回)	Mai
～親子でLet's Enjoy Dance～ Kids Bics	第1・2・3〔金〕 16:00～17:00	4,950円 (月3回)	NAOMIN
FREESTYLE Enjoy! Dance	第1・2・3〔金〕 17:00～18:20	4,950円 (月3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	4,906円 (月2回)	山田 日出男
子どもの花塾	第1・3〔木〕 16:15～19:30 (フリータイム制)	2,156円 (月2回)	三嶋 翠和
～描こう!作ろう!～ ジュニア絵画教室	第2・4〔木〕 16:00～17:30	3,806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	3,806円 (月2回)	モモヲトメ
	第2・4〔土〕 13:30～15:30	3,806円 (月2回)	
実験クラブ	第1〔水〕 17:30～18:30	1,375円 (月1回)	サイエンス マスター おかもと
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	4,246円 (月2回)	コンチネンタル 英会話スクール 講師
	第2・4〔水〕 16:00～18:00 (グループレッスン40分)	4,246円 (月2回)	
～子供から大人の～習字教室 子供クラス	第2・3・4〔木〕 15:30～17:00	4,026円 (月3回)	金山 真紅
～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)	2,926円 (月2回)	田中 光子
NEW 子ども漢字書道教室	〔土〕 15:00～17:00	4,026円 (月3回)	恵苑
アニメ曲 レッツかんたんダンス	第1・3〔土〕 15:00～16:15	3,520円 (月2回)	佐藤 幸子

～受講生発表会～ カルチャーフェスタ

日付 10/18(土)
場所 北見芸術文化ホール

昨年大盛況でした受講生発表会を今年も開催いたします!
たくさんのご参加・ご来場をお待ちしております。

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

きたみ春光文化教室

☎ 0157-69-8511

●柏陽高校
●コーチャン
フォーさん●

国道39号線

端野→

コープさっぽろ
きたみ春光店2階

北見春光郵便局

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。