＼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／

つなぐ COOP SAPPORO

受講生募集中

2025 春・夏

©トドック

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。

コープさっぽろ ルーシー文化教室

札幌市白石区栄通18丁目5-35
コープさっぽろルーシー本館3階
営業時間　月～金　10:00～21:00（電話受付～19:00）
土　10:00～16:00（電話受付～15:00）
011-851-8760
駐車場2時間半無料　教室HP

ベビーマッサージと親子リトミック（6ヵ月～1歳半） NEW

体験会:3月21日（金）

ピアノの生演奏に合わせて、ベビーマッサージをしながら赤ちゃんにとって大切な五感を刺激し脳を発達させましょう。
リトミックでは知育も取り入れます。

日時 第1・3〔金〕10:00～10:45
講師 北 敦子　月謝 3,960円／月2回　● 教材費／100円（1回）

小学生から中学生までの絵画教室 NEW

月1回コースもあります

絵を描くことが好きな子集まれ～！楽しんで描いてみましょう！絵で表現することを指導します。

日時 第1・3〔木〕（月1回は第1・3〔木〕のうち1回）16:30～18:00
講師 手代木 美香
月謝 2,090円／月1回　4,180円／月2回
● 教材費／500円

ゼロから始める韓国語 NEW

体験会:4月3日（木）

一年間で韓国語の基礎をゼロから学ぶ、初心者におすすめの講座です。ネイティブの講師と一緒にきれいな発音に触れながら次の入門クラスを目指して楽しく学びましょう。

日時 〔木〕12:20～13:20
講師 カン スンモ　月謝 7,524円／月4回　● 教材費／別途

キッズのための親子リトミック（1歳半～3歳） NEW

体験会:3月21日（金）

親子で楽しく音楽に必要な感じる力、表現力、リズム感などを身につけましょう。
生活に必要な行動力、思考力が身につきます。

日時 第1・3〔金〕11:00～11:45
講師 北 敦子　月謝 4,400円／月2回　● 教材費／100円（1回）

大東流合気柔術（小学生～大人） NEW

体験会:3月15日（土）

武術や護身術をやってみたい方、シニアの転倒予防や外出の機会を増やしたい方など、その方に合わせて指導します。床に倒れたりするので痛そうに見えますが、今まで痛いと言われたことはないのでご安心ください。
動きやすい服装で参加できますので、まずはお気軽に体験へ。

日時 第1・3・4〔土〕10:00～11:00
講師 鎌田幸司
月謝 5,280円／月3回
● 教材費／別途

初心者向け 大人から始める簡単ダンス NEW

体験会:3月17日（月）

待望の大人のダンスクラスです。4月新規開講なので「ダンスをやってみたいけど踊れる人に混ざるのは勇気が出ない」という方!この機会をお見逃しなく。"初めての方が分かりやすく・楽しく"をモットーに様々なジャンルのダンスを踊ります!

日時 〔月〕11:00～12:00
講師 三好 光介　月謝 6,600円／月4回

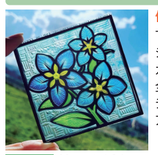
体育教室 リトルクラス（親子・2歳～4歳） NEW

無料体験会:3月18日（火）

本能を発揮する！
個性を伸ばす！
子どものキラキラを見つける体育教室です。

日時 第1・3〔火〕10:30～11:30
講師 植村 唱志 スポーツ・エデュケーション・ラボ
月謝 4,400円／月2回　● 教材費／別途

輝きの彫刻 シャインカービング NEW



体験会:3月21日（金）

下絵のついたビニールシートを彫って作ります。ガラスは使わないので安全で手軽!キラキラ輝くステンドグラス調の新しいアートです。

日時 第1・3〔金〕14:00～16:00
講師 針生 千尋
月謝 4,136円／月2回　● 教材費／別途

楽しく弾いて健康に！大人の鍵盤ハーモニカ 基礎コース NEW

体験会:3月25日（火）

腹式呼吸による健康効果が期待できる今注目の楽器!楽譜が読めなくても、お子様やお孫さんが使った楽器でも大丈夫。一緒に音楽を楽しみましょう。

日時 第2・4〔火〕10:00～11:00
講師 大塚 綾子
月謝 4,576円／月2回　● 教材費／別途

HIPHOP初級（小学生～）

ダンス未経験者大歓迎！基本のアップとダウンのリズムを覚えたら、あとは身体のあらゆるパーツを使い音楽に合わせて自由に楽しく踊りましょう♪

日時 〔金〕19:45～20:45
講師 KOJIRO（コウジロウ）
月謝 6,600円／月4回

自分時間で器作り 陶芸

日々の食事で使う器や季節のアイテムなどを自分の手で作れたら素敵ですよね。一緒に作ってみませんか?

日時 〔水〕10:00～12:00
講師 円山工房専任講師　● 教材費／別途
月謝 4,730円／月2回・6,380円／月4回

こぎん刺し

青森県伝統模様の美しさに触れながら、生活になじむ作品作りに取り組んでいます。初めての方は、くるみボタンを作ります。

日時 第3〔土〕10:00～12:00
講師 イワハラ マリコ
月謝 3,025円／月1回　● 教材費／別途

暮らしにお花 池坊

生活の中でいけばなのある暮らしを気軽に楽しめたら素敵ですね。ちょっとしたスペースに好きな花をいけてみませんか?

日時 第1・3〔水〕10:00～12:00
講師 小野寺 孝子
月謝 2,706円／月2回　● 教材費／1,100円（1回）

詩吟 善鳳流 鳳吟会

お腹から声を出すことで、発声・発音が良くなります。練習を重ねるうちに驚くほど声が出るようになり、上手に唄えるようになります。もちろん身体にも良いですよ。

日時 第1・2・3〔水〕10:00～12:00
講師 長谷 善鳳
月謝 4,026円／月3回　● 教材費／別途

カワイこども英語 ジュニア

「英語を聞くことになれる」を基本に「英語の音やリズムをまねて発話」へ、さらに「自分を相手に伝えたい、相手を知りたい」という気持ちを満たすために「意思を伴った発話」を目指します。

日時 〔火〕幼児　15:30～16:10
小学生　16:10～17:00
講師 カワイ専任講師　月謝 6,050円／年40回
● 教材費／別途

テーマパークダンス ジュニア

テーマパークの曲に合わせて、楽しく体を動かしましょう。ダンス初めての方も大歓迎です！テーマパークの世界観を一緒に楽しめます♪

日時 第1・2・3〔水〕
キッズ（3歳～5歳）　16:00～16:45
ジュニア（小学生）　17:00～18:00
講師 Sumire　月謝 4,191円／月3回

REEJAM（リージャム）

エアロビクスとHIPHOPの動きを組み合わせたダンスプログラムです。リズムに合わせて一つずつ動きを覚えながら踊ります。年齢問わず大歓迎です。

日時 第1・2・3〔火〕14:00～15:00
講師 SAKI
月謝 4,191円／月3回

ゼロからの『社交ダンス超入門』

背筋ピン！優雅にスーッと華麗にダンス。簡単なステップから楽しく始めましょう。ご夫婦・親子で覚えて、今流行りのクルージングに参加するのも良いのでは？

日時 第1・2・3〔水〕10:00～11:00
講師 湯浅 千秋
月謝 4,521円／月3回

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（ステージ発表・作品展示）。
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　4/5（土）・6（日）
展示　4/5（土）～10（木）
場所　札幌市民交流プラザ

詳しくは文化教室ホームページをご覧下さい

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 コープキッチンスタジオルーシー

札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー本館3階
011-857-1660
営業時間　月～金　10:00～16:00（電話受付～16:00）
駐車場2時間半無料　教室HP　インスタグラム

大人のお菓子教室

4月開講 12か月コース／定員:8名

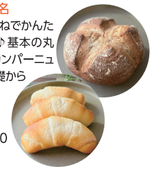
季節のフルーツをつかい、イベントにぴったりのお菓子を紹介します。講師は洋菓子専門店にて経験を積んだお菓子作りのプロ。初心者の方にも丁寧に技術をお教えします。

日時 第2〔水〕10:00～12:30
講師 中野 萌 キッチンスタジオ専属講師
受講料 1,760円／月1回　● 教材費／1,650円

天然酵母のぱん教室 NEW

12か月コース／定員:7名

とかち野酵母を使って手ごねでかんたんにおうちで作れるぱん♪基本の丸パン・塩パン・メロンパン・カンパーニュなどを作ります。一緒に基礎から楽しく学びましょう。



日時 第3〔木〕10:30～13:30
講師 鈴木 寛子
受講料 2,860円／月1回　● 教材費／990円

菜々倶楽部の手しごと講座

4月開講 12か月コース／定員:10名

北海道産の健康食材で、みそ作り、梅しごと、干し野菜、ピクルス・しそしごと、にしん漬けなどの手しごとと、旬の楽しさをお伝えする12か月講座です。

日時 第3〔月〕10:30～12:00
講師 阿部 由美子
受講料 2,750円／月1回　● 教材費／1,650円

男性限定初心者料理教室

食材の切りかた、扱い方、料理のイロハを学びます。きほんの調味料といつもの食材で丼ものやお魚フライなど定番献立をマスター!

日時 ①第3〔水〕②第4〔火〕10:00～12:30
講師 佐藤 仁美 ごはんとからだ研究所代表
受講料 2,310円／月1回　● 教材費／1,760円

美味しく学ぶ ナチュラルチーズの会

6か月コース／定員:12名

奥深いチーズの世界を一緒に楽しみませんか?チーズの学びとマッチングなど身近なナチュラルチーズの楽しみ方をお伝えします。

日時 第4〔水〕13:30～15:30
講師 薑島 さと子 C.P.A認定チーズ検定講師
受講料 2,310円／月1回
● 教材費／1,500円

ヴィーガンで身体に優しい ナチュラルスイーツ講座

4月開講 12か月コース／定員:8名

動物性の材料は使わずに身体に優しい美味しい季節のお菓子を作りましょう。乳、卵不使用のプリンなどご紹介。

日時 第1〔金〕10:30～12:30
講師 松岡 佳織 ナチュラルスイーツマスター
受講料 2,310円／月1回
● 教材費／1,540円

ボリュームサラダto ちょいパンLesson

いつもの材料でしっかり食べるお洒落なサラダ作り、デパ地下みたいなサラダで食卓を華やかに。
一緒に美味しいパンも成型から作ります。

日時 第1〔月〕10:00～12:30
講師 佐藤 仁美 ごはんとからだ研究所代表
受講料 2,310円／月1回　● 教材費／2,310円

自宅で楽しむ！本格珈琲の淹れ方講座

4月開講 12か月コース／定員:各8名

珈琲とは奥深い飲み物。
季節に合わせて毎月異なる珈琲を紹介しながら、自宅の珈琲がよりおいしくなる淹れ方をお教えいたします。

日時 第2〔木〕①10:30～12:30 ②13:00～15:00
講師 有吉 登和 珈琲屋la.chic代表
受講料 2,750円／月1回　● 教材費／990円

おうちで楽しむ 泡茶レッスン

4月開講 12か月コース／定員:8名

中国茶・台湾茶・日本茶の淹れ方や選び方を学び、お家でお茶時間を楽しみましょう。初めての方にもわかりやすいようにお伝えします。

日時 第3〔金〕10:30～12:00
講師 草間 こずえ CHAZAN主宰
受講料 2,090円／月1回
● 教材費／1,980円

健康長寿食レッスン

4月開講 12か月コース／定員:16名

いつまでも健康でいられるカラダ作りを食から始めましょう!
コープさっぽろ広報誌Cho-co-ttoレシピ掲載の管理栄養士がやさしい調理で美味しくバランスの取れたメニューを提案します。

日時 第4〔木〕11:00～13:00
講師 荒木 奈々果 キッチンスタジオ専属講師
受講料 1,760円／月1回
● 教材費／1,100円

お家で作る華やかごはん

4月開講 12か月コース／定員:12名

旬の食材を使い季節ごとに、華やかで普段の食卓からおもてなしにも使える料理を学びましょう。
4品の献立です。

日時 第2〔金〕10:30～13:30
講師 坂本 美知枝 札幌ホームクッキング主宰
受講料 2,090円／月1回
● 教材費／2,200円

鶏むね＆乾物活用 つくりおきLesson

保存食を活用していつもの鶏むね肉を美味しくお洒落に!つくりおき・つかいきりアレンジメニューで冷蔵庫も身体もスッキリしましょう!

日時 第4〔月〕10:00～12:30
講師 佐藤 仁美 ごはんとからだ研究所代表
受講料 2,310円／月1回
● 教材費／1,980円

時短＆こく旨！麹ごはん教室 NEW

4月開講 6か月コース／定員:16名

美味しい・簡単・健康な麹調味料!麹で簡単に家族がよろこぶごはんを作りましょう♪4月は塩麹・醤油麹・玉ねぎ麹・甘麹を仕込み、月毎に和洋中の麹料理の献立を作ります。

日時 第1〔水〕11:00～13:00
講師 浜谷 ゆか にじいろキッチン主宰
受講料 2,750円／月1回
● 教材費／1,000円

初めての方でも大丈夫 手打ちそば体験教室 1DAY

定員:18名

そば打ちを一度体験してみたい方むけの講座です。初めての方でも指導サポートを受ければ、意外と簡単にそば打ちができます。打ったそば500g持ち帰り。講師作成そばの試食付。

日時 4/15〔火〕10:00～13:00
講師 北の郷そば工房派遣講師
受講料 2,420円　● 教材費／2,310円

はじめての おべんとう作り 大好評 ジュニア

8か月コース／定員:各12名／対象:小学2年～6年生

あつまれお料理大好き小学生!色々な食材を学びながら、オリジナル弁当が作れるようになる食育講座です。お肉メニューも増えてバージョンアップ!集大成として家族につくる「お弁当発表会」あり。

日時 ①第2〔火〕②第4〔火〕16:40～18:10
講師 荒木 奈々果
受講料 1,980円／月1回
● 教材費／990円

キッズパティシエ お菓子教室 ジュニア

定員:8名／対象:小学3～6年

憧れのパティシエになろう!
ワクワクお菓子教室。
みんな大好きなショートケーキやクッキー、プリンなどいろいろなお菓子作りに挑戦!

日時 第4〔金〕16:30～18:00
講師 中野 萌 キッチンスタジオ専属講師
受講料 1,980円／月1回　● 教材費／1,100円

キッチンで学ぶ 理科実験教室 NEW ジュニア

通年／定員:15名／対象:5歳～小学生対象

台所は理科の宝庫!遠心力でわたあめづくりやブロッコリーからDNAを抽出する実験など、キッチン設備を使った食べ物系の実験もたくさん行う予定です。理科が好きな子、お料理が好きな子、世の中の不思議に興味がある子、ぜひ一緒に実験をしましょう!

日時 第1・3〔水〕16:30～17:30
講師 佐藤ちひろ サイエンスプロデューサー
受講料 2,530円／月2回　● 教材費／1,500円

暮らしのアトリエpresents 料理で旅をしませんか? 1DAY

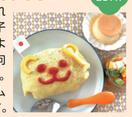
料理で旅をしませんか?偶数月開催、双子山の人気自宅料理教室「暮らしのアトリエ」レッスンです。4月は肉野菜のバランスを楽しむ「メキシコ料理」をご紹介

日時 4/3〔木〕11:00～13:30
講師 上野 愛 暮らしのアトリエ主宰
受講料 2,570円　● 教材費／1,760円

週末こどもシェフ ジュニア 1DAY

定員:各16名／対象:小学生

毎月開催中。憧れの料理やお菓子が一人で作れるようになる小学生向け料理教室です。4月はトドックオムライスを作ります。



日時 4/12〔土〕①10:30～12:00 ②13:30～15:00
講師 キッチンスタジオ専属講師
受講料 1,760円　● 教材費／990円

親子でおうちスイーツ「トドックのグレープケーキ」 親子 1DAY

定員:各回8組／対象:4歳～
きょうだい参加OK

コープさっぽろの人気キャラクター「トドック」と仲間たちのグレープロールケーキを作ります!

日時 4/5〔土〕①10:30～12:30 ②14:00～16:00
講師 荒木 奈々果 キッチンスタジオ専属講師
受講料 1,980円　● 教材費／1,650円

春休み親子みそ作り 親子 1DAY

対象:親子10組（3歳以上）

親子で一緒に家庭のキホン!みそを手作りしてみましょう。
1kg作成持ち帰り。
きょうだい参加1名までOKです。

日時 4/1〔火〕10:30～12:00
講師 菜々（さいさい）倶楽部
受講料 2,750円　● 教材費／1,650円

親子で初めてのアイシングクッキー 親子 1DAY

対象:親子7組（小学生以上）

犬好きあつまれ!講師が用意するアイシングクリームで、いろいろなワンちゃんを作りましょう。

日時 4/19〔土〕10:30～12:30
講師 佐藤 玲子 日本サロネーゼ協会認定講師
受講料 2,090円　● 教材費／1,100円

ルーシー文化教室

ジュニア講座

講座名	日時	月謝	講師
たくゆうそろばん教室 月曜コース	〔月〕15:30～18:30	4,400円（月4回）別	たくゆうそろばん専任講師
たくゆうそろばん教室 水曜コース	〔水〕15:30～18:30	4,400円（月4回）別	
たくゆうそろばん教室 金曜コース	〔金〕15:30～18:00	4,400円（月4回）別	
たくゆうそろばん教室 週二回コース	〔月・〔水・〔金〕のうち週二回 15:30～	5,500円（月8回）別	
体育教室 月曜日クラス キッズ（幼稚園）	〔月〕15:30～16:30	7,128円（月4回）別	スポーツ・エデュケーション・ラボ 植村 唱志
体育教室 月曜日クラス ジュニア（1・2年）	〔月〕16:45～17:45	7,128円（月4回）別	
体育教室 月曜日クラス ユース（3年～）	〔月〕18:00～19:00	7,128円（月4回）別	
体育教室 木曜日クラス キッズ（幼稚園）	〔木〕15:30～16:30	7,128円（月4回）別	
体育教室 木曜日クラス ジュニア（1・2年）	〔木〕16:45～17:45	7,128円（月4回）別	
体育教室 木曜日クラス ユース（3年～）	〔木〕18:00～19:00	7,128円（月4回）別	
体育教室 リトルクラス（親子・2歳～4歳）	第1・3〔火〕10:30～11:30	4,400円（月2回）別	
心と身体を強くする空手（3歳～大人）	〔水〕16:00～17:00	5,676円（月3回）別	清心会 専属講師
大東流合気柔術（小学生～大人）	第1・3・4〔土〕10:00～11:00	5,280円（月3回）別	鎌田 幸司
将棋教室（5歳～大人）	第2・4〔木〕16:00～18:00	3,806円（月2回）	久津 知子
書峰社書道 学童 月曜コース	〔月〕15:00～19:00	5,830円（年間44回）	書峰社書道 専任講師
書峰社書道 学童 木曜コース	〔木〕15:00～19:00	5,830円（年間44回）	
書峰社書道 学生（高校生以上）月曜コース	〔月〕15:00～19:00	6,050円（年間44回）	
書峰社書道 学生（高校生以上）木曜コース	〔木〕15:00～19:00	6,050円（年間44回）	
カワイこども英語 幼児	〔火〕15:30～16:10	6,050円（年間40回）別	カワイ 専任講師
カワイこども英語 小学生	〔火〕16:10～17:00	6,050円（年間40回）別	
カワイこども英語 中学生	〔火〕お問い合わせください	6,600円（年間40回）別	
カワイピアノ音楽教室	〔月〕～〔土〕一回30分	7,700円～（年間40回）	
カワイ絵画造形教室 幼児	〔金〕15:30～16:30	5,940円（年間36回）別	
カワイ絵画造形教室 児童	〔金〕16:30～17:30	5,940円（年間36回）別	
小学生から中学生までの絵画教室	第1・3〔木〕のうち1回 16:30～18:00	2,090円（月1回）別	手代木 美香
	第1・3〔木〕16:30～18:00	4,180円（月2回）別	
子供テーブル茶道（小学生）	第2〔土〕13:00～14:30	2,090円（月1回）別	中澤 福美
子供テーブル茶道 親子（小学生+大人）		3,410円（月1回）別	
キッズチアダンス 入門	〔火〕17:00～18:00	5,324円（月4回）別	Kids cheer dance Bunny 指導員
キッズチアダンス 初級・中級・上級	〔火〕18:00～19:00	5,324円（月4回）別	
テーマパークダンス キッズ（3歳～5歳）	第1・2・3〔水〕16:00～16:45	4,191円（月3回）	Sumire
テーマパークダンス ジュニア（小学生）	第1・2・3〔水〕17:00～18:00	4,191円（月3回）	
チアキ クラシックバレエ（Jr.クラス）	〔火〕16:30～17:30	6,204円（月4回）	CHIAKI CLASSIC BALLET 専任講師
クラシックバレエ キッズエンジェルクラス（4歳～小1）	〔木〕15:45～16:40	5,852円（月4回）	港谷 昌美
クラシックバレエ キッズジュニアクラス（小2～小6）	〔木〕17:00～18:30	7,524円（月4回）	
ベビーマッサージと親子リトミック（6ヵ月～1歳半）	1・3〔金〕10:00～10:45	3,960円（月2回）別	北 敦子
キッズのための親子リトミック（1歳半～3歳）	1・3〔金〕11:00～11:45	4,400円（月2回）別	
キッズ&ジュニアK-POP ダンス（キッズ:4歳～小1）	〔金〕15:45～16:35	4,752円（月4回）	スタジオKビート 専任講師
キッズ&ジュニアK-POP ダンス（ジュニア:小2以上）	〔金〕16:45～17:45	5,324円（月4回）	
リトルキッズ HIPHOP（3歳～小1）	〔木〕16:30～17:15	5,500円（月4回）	Mao（マオ）

ダンス・舞踊

講座名	日時	月謝	講師
花柳流日本舞踊教室	第3・4〔月〕13:00～15:30	4,906円（月2回）	花柳 喜宏州
正派菊乃流新舞踊	〔水〕13:00～15:00	5,324円（月4回）	菊乃 雅巳
楽しくダンスフィットネス! リトモス	第1・2・3〔月〕13:00～14:00	4,191円（月3回）	AKIKO
REEJAM（リージャム）	第1・2・3〔火〕14:00～15:00	4,191円（月3回）	SAKI
ゼロからの『社交ダンス超入門』	第1・2・3〔水〕10:00～11:00	4,521円（月3回）	湯澤 千秋
ハワイアンフラ・レフア	第1・2・3〔木〕19:00～20:30	7,326円（月3回）	Pualokeo kalani まさこ
	第1・2・3〔金〕10:30～12:00	7,326円（月3回）	
クラシックバレエ 無理しない楽しないバレエ	第1・3〔水〕18:30～19:30	3,498円（月2回）	港谷 昌美
	第2・4〔木〕18:40～19:40	3,498円（月2回）	
クラシックバレエ 大人のバレエ	〔木〕13:30～14:50	7,194円（月4回）	
	〔土〕13:30～14:50	5,676円（月3回）	
ZUMBA（ズンバ）	〔金〕13:30～14:15	5,324円（月4回）	後藤 玲奈
BASIC JAZZ HIPHOP（小学生～）	第1・2・3〔月〕17:45～18:45	4,950円（月3回）	Chihir0（チヒロ）
K-POP（全年齢）	第1・2・3〔月〕19:00～20:00	4,950円（月3回）	
GIRLS HIPHOP 初級（小学生～）	〔金〕16:15～17:15	6,600円（月4回）	AYUMI（アユミ）
HIPHOP 初級（小学生～）	〔金〕19:45～20:45	6,600円（月4回）	KOJIRO（コウジロウ）
HIPHOP 入門（小学生～）	〔土〕13:00～14:00	6,600円（月4回）	TOSHI（トシ）
JAZZ DANCE ADVANCE（中学生～経験者対象）	第1・3〔土〕17:00～18:30	4,950円（月2回）	Chihir0（チヒロ）
HIPHOP	〔木〕17:20～18:20	6,600円（月4回）	Mao（マオ）
初心者向け 大人から始める簡単ダンス	〔月〕11:00～12:00	6,600円（月4回）	三好 光介

絵・絵画

講座名	日時	月謝	講師
一本の線から描いてみよう 絵画	第1・3・4〔火〕13:00～15:00	5,676円（月3回）	田所 陸男
楽しく上達 はじめての色えんぴつ	第1・3〔火〕13:00～15:00	3,806円（月2回）別	田仲 茂基
心つながる ときめき絵手紙	第1・3〔木〕10:00～12:00	3,256円（月2回）	秋野 登志子
日本画	第1・3〔土〕13:30～16:00	4,356円（月2回）	中野 邦昭

お茶・お花

講座名	日時	月謝	講師
季節の華アレンジメント	第2・4〔火〕18:00～20:00（内90分）	4,356円（月2回）別	小島 忍
	第2・4〔金〕10:00～14:30（内90分）	4,356円（月2回）別	
暮らしにお花 池坊	第1・3〔水〕10:00～12:00	2,706円（月2回）別	小野寺 孝子
気軽に楽しく テーブル茶道	第2〔土〕10:30～12:00	2,090円（月1回）別	中澤 福美

音楽・うた

講座名	日時	月謝	講師
楽しいウクレレ教室 グループレッスン	第1・3〔月〕10:00～11:00	3,256円（月2回）	大箭 一伸
	第2・4〔月〕10:00～11:00	3,256円（月2回）	
楽しいウクレレ教室 個人レッスン	第1・3〔月〕11:10～30分毎	3,586円（月2回）	
	第2・4〔月〕11:10～30分毎	3,586円（月2回）	
楽しいギター 初級～中級	第2・4〔水〕10:00～11:00	3,476円（月2回）	
カラオケ・演歌・歌謡曲・J-POP	第1・2・3〔火〕13:00～15:00	4,917円（月3回）	佐藤 雅美
ボイストレーニング 基礎講座	第1・2・3〔火〕15:00～15:45	4,026円（月3回）	
ギター教室 合奏も楽しく!	第2・4〔火〕12:50～14:50	4,576円（月2回）	草ケ谷 敏夫
気ままにギター（クラシックからエレキまで!）	第1・3・4〔火〕15:00～30分毎	6,600円（月3回）	吉田 信生
琴城流 大正琴	第1・2・3〔水〕10:00～14:30（各90分）	5,115円（月3回）	元木 美智子
詩吟 善鳳流鳳吟会	第1・2・3〔水〕10:00～12:00	4,026円（月3回）	長谷 善鳳
ハート音楽院 やさしく楽しくピアノ・キーボード	第1・2・4〔水〕10:00～30分毎	7,326円（月3回）	吉田 眞理子
	第1・2・4〔水〕のうち2回 10:00～30分毎	4,906円（月2回）	
ハート音楽院 声楽とVocal	第1・2・4〔水〕10:00～30分毎	7,326円（月3回）	
	第1・2・4〔水〕のうち2回 10:00～30分毎	4,906円（月2回）	
ハート音楽院 皆で楽しく歌いましょう 歌声クラブ	第2・4〔水〕12:30～13:30	3,036円（月2回）	
楽しく歌って健康に!	第1・3〔木〕10:30～11:30	3,256円（月2回）	奥田 圭子
ルーシー女声合唱団 ラシーヌ	第1・2・3〔木〕12:00～13:30	4,587円（月3回）	
はじめてのカリンバ♪ グループレッスン	第2・4〔木〕11:00～12:00	3,960円（月2回）	カリンバ 小僧
誰でも楽しく オカリナ教室	第1・3〔金〕14:30～30分毎	4,356円（月2回）	松岡 佳織
フルート教室	第1・3〔金〕14:30～30分毎	6,336円（月2回）	
カワイ 二胡（個人）	第2・4〔土〕14:00～30分毎	6,600円（月2回）	カワイ 専属講師
大人のための午後ピアノ	〔月〕～〔土〕1回30分	6,050円～（年間22回）	
ゆっくり楽しく ベイビーハープ	第2・4〔木〕11:00～12:00	6,776円（月2回）	芳賀 美貴
楽しく弾いて健康に! 大人の鍵盤ハーモニカ基礎コース	第2・4〔火〕10:00～11:00	4,576円（月2回）	大塚 綾子

健康・運動

講座名	日時	月謝	講師
初めてでも安心 バレエストレッチ	第1・2・3〔月〕13:30～14:30	4,851円（月3回）	Makoto ballet studio 山谷玲
気軽にできる きのう改善いすヨガ	第1・2・3〔月〕13:00～14:15	4,026円（月3回）	SACHI
気軽にできる ピラティス&ストレッチ	〔土〕10:30～11:30	4,400円（月4回）	
姿勢がよくなる ストレッチポール	第1・3〔火〕10:30～11:30	3,740円（月2回）	EMI
健康ゆるヨガ	第1・2・3〔水〕10:30～11:30	4,620円（月3回）	
自律神経を整えるヨーガ	第1・3〔火〕10:00～11:00	3,806円（月2回）	高野 昌子
ヨーガ・セラピー	第1・3・4〔火〕18:30～19:30	5,115円（月3回）	
男性限定 健康体操ヨーガ	第1・2・3〔火〕10:30～11:30	5,115円（月3回）	安藤 千枝子
やさしいヨーガ	〔火〕13:00～14:30	7,524円（月4回）	
太極拳Ⅱ	第1・3〔火〕10:00～11:00	2,706円（月2回）	福島 庫子
呼吸と姿勢 健身操	第2・4〔火〕10:00～11:30	2,706円（月2回）	古市 美樹
POPPILATES（ポップピラティス）	第1・2・3〔水〕10:00～11:00	5,181円（月3回）	YUNA（ユウナ）
心と身体を強くする 空手（3歳～大人）	〔水〕16:00～17:00	5,676円（月3回）別	清心会 専属講師
ソフトリラックスヨガ	〔木〕10:30～12:00	5,632円（月4回）	大久保 和子
卓球教室 入門	第1・2・3〔木〕10:30～11:30	3,861円（月3回）別	木村 亘宏
卓球教室 初級	第1・2・3〔木〕11:30～12:30	3,861円（月3回）別	
卓球教室 中級	第1・2・3〔木〕13:00～14:30	5,511円（月3回）別	
のんびりストレッチ	〔金〕13:00～14:00	4,224円（月4回）	中尾 真由美
ゆったり太極拳	第1・2・3〔月〕10:30～12:00	4,587円（月3回）	津田 武典
楽しいたのしい太極拳	第1・3〔土〕10:00～11:00	2,156円（月2回）	
	第1・3〔土〕11:10～12:10	2,156円（月2回）	
	第1・3〔土〕13:00～14:00	2,156円（月2回）	
大東流合気柔術（小学生～大人）	第1・3・4〔土〕10:00～11:00	5,280円（月3回）別	鎌田 幸司

語学

講座名	日時	月謝	講師
英会話 初級	第1・3〔火〕10:30～11:30	3,256円（月2回）	伊勢 直子
英会話 中級	第2・3・4〔木〕13:00～14:00	5,181円（月3回）	
英会話（中・上級）	第2・4〔月〕11:00～12:15	4,906円（月2回）	
イブニング イングリッシュ	第1・2・3〔水〕19:45～21:00	4,026円（月3回）	橋本 瑞恵
アマンダのLet's Talk（初級）	第2・4〔土〕10:00～11:00	3,586円（月2回）	アマンダ・ハーロウ
アマンダのLet's Talk（中級）	第2・4〔土〕11:10～12:10	3,586円（月2回）	
ゼロから始める韓国語	〔木〕12:20～13:20	7,524円（月4回）	姜 昇模（カン スンモ）
ゼロから始める韓国語（入門）	〔木〕10:00～11:00	7,524円（月4回）	
ステップアップ韓国語	〔木〕11:10～12:10	7,524円（月4回）	
もっと韓国語（60分）	〔水〕19:10～20:10	7,524円（月4回）	
もっと韓国語（90分）	〔金〕11:40～13:10	10,824円（月4回）	
語ろう韓国語（60分）	〔水〕18:00～19:00	7,524円（月4回）	
語ろう韓国語（90分）	〔金〕10:00～11:30	10,824円（月4回）	
中国語入門	第1・3〔金〕11:10～12:10	3,916円（月2回）	奇 英花
中国語初級	第1・3〔金〕10:00～11:00	3,916円（月2回）	

手芸・工芸

講座名	日時	月謝	講師
たのしい手編み	第1・2・3〔月〕13:00～15:00	4,785円（月3回）	山口 優子
オシャレを楽しもう 着物・洋裁リメイク ドレメ式洋裁	第1・3〔月〕10:00～13:00	4,356円（月2回）	萬平 政枝
	第2・4〔月〕10:00～13:00	4,356円（月2回）	
素敵な手彫りガラス工芸 グラス・グリプティ	第2・4〔火〕10:30～12:30	4,356円（月2回）別	浅沼 優子
アイヌ伝統刺繍	第3〔火〕13:00～16:00	4,675円（月1回）別	石井 美香
オイルペイント トールペインティング	第2・4〔火〕10:00～12:00	4,906円（月2回）別	阿部 弘子
楽しくカゴ作り クラフトバンド&PPバンド	第1・3〔木〕10:00～12:00	3,806円（月2回）別	
自分時間で器作り 陶芸	〔水〕10:00～12:00	6,380円（月4回）別	円山工房 専任講師
	〔水〕10:00～12:00	4,730円（月2回）別	
はじめてでも自由教材 和裁教室	第2・4〔水〕10:00～12:00	3,806円（月2回）	川田 ゆき
	第2〔土〕10:00～12:00	1,925円（月1回）	
	第2〔土〕14:00～16:00	1,925円（月1回）	
ステンドグラス	〔木〕12:30～14:30	6,424円（月4回）別	中島 直子
韓国の針仕事 ポジャギ教室（初級）	第3〔木〕13:00～15:00	1,925円（月1回）別	李 和優
韓国の針仕事 ポジャギ教室（中級）	第3〔木〕13:00～15:00	2,475円（月1回）別	
ハワイアンキルト	第1・3〔金〕13:00～15:00	3,806円（月2回）別	砂金 孝子
ミシンソーイング教室	第1・3〔金〕10:00～12:00	3,806円（月2回）	MAI
	第1・3〔金〕12:30～14:30	3,806円（月2回）	
輝きの彫刻 シャインカービング	第1・3〔金〕14:00～16:00	4,136円（月2回）別	針生 千尋
こぎん刺し	第3〔土〕10:00～12:00	3,025円（月1回）別	イワハラ マリコ
生活を楽しく つまみ細工講座	第1〔土〕10:00～12:00	1,870円（月1回）別	奈都

趣味・教養・実用

講座名	日時	月謝	講師
女性のための楽しい健康マージャン教室	〔月〕10:00～12:30	5,061円（月3回）	阿部 徹男
将棋教室（5歳～大人）	第2・4〔木〕16:00～18:00	3,806円（月2回）	久津 知子
運命を知る 西洋占星術入門	第3〔土〕14:00～15:30	2,530円（月1回）	霧乃

書道・ペン字

講座名	日時	月謝	講師
篆刻（てんこく）	第2・4〔水〕12:30～15:00	2,926円（月2回）別	室松 如翠
書峰社書道 総合書道（初級）	〔木〕10:30～12:00	4,950円（年間44回）	書峰社書道 専任講師
書峰社書道 総合書道（中級）	〔木〕10:30～12:00	5,500円（年間44回）	
書峰社書道 総合書道（上級）	〔木〕10:30～12:00	6,050円（年間44回）	
今!始める 女性限定 オシャレ手書き	第1・3〔金〕10:30～12:00	3,146円（月2回）別	斉藤 慧
	第2・4〔金〕10:30～12:00	3,146円（月2回）別	
ペン字	第1・3〔金〕13:00～15:00	2,926円（月2回）	松浦 珠美

コープキッチンスタジオ ルーシー

キッチン

講座名	日時	受講料	講師
はじめてのおべんとう作り 第2火曜日コース	第2〔火〕16:40～18:10	1,980円（月1回）別	佐藤 仁美
はじめてのおべんとう作り 第4火曜日コース	第4〔火〕16:40～18:10	1,980円（月1回）別	荒木 奈々果
健康長寿食レッスン	第4〔木〕11:00～13:00	1,760円（月1回）別	
ボリュームサラダto ちょいパンLesson	第1〔月〕10:00～12:30	2,310円（月1回）別	
鶏むね&乾物活用 つくりおき・つかいきりLesson	第4〔月〕10:00～12:30	2,310円（月1回）別	
男性限定初心者料理教室 第3（水）クラス	第3〔水〕10:00～12:30	2,310円（月1回）別	
男性限定初心者料理教室 第4（火）クラス	第4〔火〕10:00～12:30	2,310円（月1回）別	
大人のお菓子教室	第2〔水〕10:00～12:30	1,760円（月1回）別	中野 萌
キッズパティシエ お菓子教室	第4〔金〕16:30～18:00	1,980円（月1回）別	
自宅で楽しむ! 本格珈琲の淹れ方講座 午前クラス	第2〔木〕10:30～12:30	2,750円（月1回）別	有吉 登和
自宅で楽しむ! 本格珈琲の淹れ方講座 午後クラス	第2〔木〕13:00～15:00	2,750円（月1回）別	
おうちで楽しむ 泡茶レッスン	第3〔金〕10:30～12:00	2,090円（月1回）別	草間 こずえ
菜々倶楽部の 手しごと講座	第3〔月〕10:30～12:00	2,750円（月1回）別	阿部 由美子
お家で作る 華やかごはん	第2〔金〕10:30～13:30	2,090円（月1回）別	坂本 美知枝
ヴィーガンで身体に優しい ナチュラルスイーツ講座	第1〔金〕10:30～12:30	2,310円（月1回）別	松岡 佳織
美味しく学ぶ ナチュラルチーズの会	第4〔水〕13:30～15:30	2,310円（月1回）別	萱島 さと子
キッチンで学ぶ 理科実験教室	第1・3〔水〕16:30～17:30	2,530円（月2回）別	佐藤 ちひろ
天然酵母のぱん教室	第3〔木〕10:30～13:30	2,860円（月1回）別	鈴木 寛子
時短&こく旨! 麹ごはん教室	第1〔水〕11:00～13:00	2,750円（月1回）別	浜谷 ゆか

文化鑑賞会 ◆会◆員◆募◆集◆

毎月1,980円（税込）の会費を積み立てて、年3回の公演を鑑賞する会です。音楽、演劇、伝統芸能など様々な舞台芸術を一緒に楽しみませんか?

〈25年度 例会〉※会場は3公演とも札幌文化芸術劇場hitaru

6月 島津 亜矢

8月 新・純邦楽ユニット WASABI

10月 札幌交響楽団

お問合せ
文化鑑賞会事務局
(011)232-3565
（平日10時～17時）

※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。

お問合せ・申し込みは

ルーシー文化教室 011-851-8760

コープキッチンスタジオ ルーシー 011-857-1660

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。

お近くの教室情報

コープさっぽろ 平岡文化教室
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
011-885-3481
営業時間 月～金 10:00～18:00 土 10:00～15:30

お近くの教室情報

コープさっぽろ きたごう文化教室
札幌市白石区北郷2条4丁目4-10
コープさっぽろきたごう店2階
JR白石駅徒歩5分
011-875-6151
営業時間 月～金 10:00～20:00（電話受付～18:00）第1～3土 10:00～14:00（電話受付～13:00）