＼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／

2025春・夏 旭川合同版

# 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!**

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 シーナ文化教室
旭川市永山3条15丁目1-7
コープさっぽろシーナ店2階
※営業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にお願いいたします。
教室HP
**0166-47-9270**
営業時間 月～金 10:00～20:30（電話受付 月・火・水・木 ～16:30、金 ～14:30）土 10:00～17:00（電話受付～16:00）
駐車場 無料

## コープさっぽろ 東光文化教室
旭川市豊岡1条5丁目324
コープさっぽろ東光店2階
※営業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にお願いいたします。
教室HP
**0166-35-8538**
営業時間 月～金 10:00～20:30（電話受付 月～木18:00、火・木・金～19:00、水～15:00）土 10:00～16:30（電話受付～15:00）
駐車場 無料

## コープさっぽろ 神楽文化教室
旭川市神楽4条5丁目1-22
コープさっぽろ神楽店2階
※お問合せは電話受付時間内にお願いいたします。
教室HP
**0166-63-8205**
営業時間 月～土 10:00～20:50（電話受付 月・火・木・金 10:00～15:30 水・土 10:00～15:00）
駐車場 無料

## ～受講生発表会～ カルチャーフェスタ
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。

日付 9/6(土)
場所 旭川市民文化会館

詳しくは文化教室ホームページをご覧下さい

## シーナ文化教室 春・夏の新講座・オススメ講座

### シーナ・東光・神楽共通
**NEW はじめてのカリンバ♪ グループレッスン**（4月～12月）
体験日:3/24(月) ※各教室とも
親指で手軽に弾けるカリンバはオルゴールのような音色が特徴です。TV出演歴のある講師が初心者～経験者までどのレベルでも楽しめるよう2～3回のレッスンで1曲弾けるよう指導いたします。

日時 第1〔月〕
（シーナ）13:00～14:00
（東光）10:00～11:00
（神楽）15:00～16:00
講師 カリンバ小僧　月謝 2,420円／月1回
● 教材費／初回1,870円（楽譜集）
● 持参品／筆記用具、カリンバ（無料レンタルあり）

### シーナ・東光共通
**NEW 心と身体を元気にするヨガ**
体験:随時
身体の硬い方、ヨガ初心者の方にピッタリのレッスンです。
完成形にとらわれることなく、身体だけでなく心も解放し心地よさを味わっていただくことを大切にしています。

日時 （シーナ）第1・2・3〔水〕10:30～11:30
（東光）第1・2・3〔木〕13:30～14:30
講師 Japaneseyoga fumika　月謝 4,026円／月3回
● 持参品／お水、タオル、あればヨガマットかバスタオル

### シーナ・東光共通
**NEW 楽しい筆文字 伝筆**（つてふで）
伝筆(つてふで)は、コツさえ覚えれば誰でも書けるようになる筆文字です。
わずか数枚で劇的に変化する驚きの筆文字メソッド。丸みがありほっこりした暖かみのある伝筆を書いてみませんか？

日時 第3〔金〕（シーナ）13:30～15:00
（東光）10:00～11:30
講師 新銅 雅子　月謝 2,365円／月1回
● 教材費／初回3,000円（道具一式含む）
2回目以降：1,500円～/1回 ※詳細はお問合せ下さい。
● 持参品／筆ペン、下敷、スクラップブック他

**NEW Hello！こども英語教室**
小学5～6年生対象
オススメ ジュニア講座

英語の基礎をしっかり身に着け、スムーズに中学英語に進めるようサポートします。
お友達と一緒に英語を学んでみませんか？

日時 第1・2・3〔火〕17:00～18:00
講師 村岡 眞理子　月謝 5,082円／月3回
● 教材費／2,200円（テキスト代）　● 持参品／筆記用具

**NEW 季節にあったそばを打って食べよう**
オススメ ジュニア講座

季節ごとに色々なそばを打って食べましょう。そば打ちの基本から丁寧に指導します。
初回デモ打ち見学、2回目からは自分で打ちます。
4月 …… ざるそば
5月 …… 山菜そば
6月 …… かしわそば
7月 …… ねばねばそば
8月 …… 冷ぶっかけ
9月 …… きのこそば

日時 第2〔火〕10:00～12:00
講師 佐藤 千代美　月謝 2,420円／月1回
● 教材費／初回500円(そば試食)、1ヶ月1,000円（材料費）
● 持参品／エプロン、三角布、タオル4枚

**NEW 自分で作る花アート レカンフラワー**
（5月～）
オススメ ジュニア講座

お花を自然のままの状態でアートにする技術を学びます。乾燥した花を立体カードやガラスドーム・アクセサリー・額などに封入して素敵な作品を作ります。色が変わらないドライフラワーで花アートを楽しみましょう。

日時 第2〔月〕13:30～15:30
講師 安尾 友恵
月謝 1,870円／月1回
● 教材費／初回8,140円（道具代・教材込）、1ヶ月5,000円～（教材費）
● 持参品／教材を持ち帰る大きめの袋

**NEW はじめの一歩 えんぴつクラブ**
（年中・年長）6ヶ月コース（土曜クラス）
オススメ ジュニア講座
入会は4月のみ
お子さんは文字に興味がありますか？
まず興味を持たせ、ひらがなを読んだり書いたり、会話をしながら楽しく学べます。

日時 第1・2・3〔土〕12:45～13:30
講師 三村 粉雪
月謝 3,861円／月3回
● 教材費／入会時3,000円　● 持参品／えんぴつ、消しゴム

**NEW 子供習字**
（水曜クラス）
オススメ ジュニア講座
デジタル時代だからこそ、小学校低学年から毛筆・硬筆併用学習で書く力をつけて勉強に役立てませんか？この講座は小学生以上を対象としています。

日時 第1・2・3〔水〕16:30～17:30
講師 三村 粉雪
月謝 3,531円／月3回
● 教材費／1,000円、日本習字入会金8,400円（年間）手本代・添削他、半紙・墨等 実費
● 持参品／習字セット

**夢ふくらむ水彩教室**
小学生～高校生対象
オススメ ジュニア講座
体験:随時
絵を描くのが大好きな、年長さんから小中高校生のお子様が、楽しく想像力あふれる作品を作ります。絵具と水の混ぜ方（色の作り方）から塗り方まで、基本から丁寧に指導します。

日時 第1・2・3〔土〕
【午前】11:00～12:30
【午後】13:30～15:00
講師 斉藤 志え子　月謝 4,785円／月3回
● 教材費／画用紙代50円/1枚　● 持参品／水彩道具一式

## 東光文化教室 春・夏の新講座・オススメ講座

**NEW ピラティス＆ストレッチ**
体験日:3/25(火) ※締切3/22(土)
体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を整えて姿勢の改善を行います。

日時 〔火〕13:10～14:00
講師 LILI
月謝 5,324円／月4回
● 持参品／動きやすい服装、飲み物

**NEW 体の歪みを整える体幹トレーニング**
体験日:3/29(土) ※締切3/24(月)
シンプルな動きで体の歪みを整え、体幹を鍛え体のバランスを整えましょう。
首・肩スッキリ！

日時 第1・3〔土〕13:30～14:30
講師 yukako
月謝 3,366円／月2回
● 持参品／フェイスタオル、飲料水

**NEW バイオリン**
4歳～大人30分個人レッスン
体験:随時／曜日が変わりました!
楽しみながら基礎からしっかりと学べます。ピアノに続いて2番目に基礎と言われるバイオリン。初めてでも楽譜が読めなくても大丈夫!講師の丁寧な指導でマスターできます。

日時 〔金〕15:30～18:30（30分個人レッスン）※要問合
講師 カワイ音楽教室専属講師
月謝 6,600円／月1～2回（年22回）
8,800円／月3～4回（年40回）
● 体験時 バイオリンの貸出有

**世界中で大人気！ ZUMBA® 汗たっぷり爽快**
オススメ 講座
体験:随時／定員12名

ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。しっかり汗をかきたい人・ダイエットをしたい人・ストレス発散に良いレッスンプログラムです。

日時 第2・4〔金〕19:45～20:30
講師 ecco　月謝 2,706円／月2回
● 持参品／運動靴、汗拭きタオル、飲み物

**はじめてみよう エアロビクス**
オススメ 講座
体験:随時

やさしいステップでイイ汗かきましょう！どなたでもご参加できます。ちょっとの筋トレと癒しのストレッチで体づくりに挑戦してみませんか？

日時 〔金〕10:30～11:45
講師 齋藤 良子　月謝 5,104円／月4回
● 持参品／上靴、汗拭きタオル、飲み物

**健康太極拳**
オススメ 講座
体験:随時

ゆったりした呼吸で動き、心身がリラックスします。バランス力や新陳代謝のアップにも効果があります。

日時 〔木〕10:00～11:30
講師 三橋 瑞江　月謝 4,884円／月4回
● 持参品／汗拭きタオル、飲料水

**ボールペンと筆ペン**
オススメ 講座
体験:随時

住所氏名・ハガキ封書の宛名や文章等を美しく書くコツを丁寧に指導します。硬筆書写検定受験の指導も可。

日時 第1・3・4〔木〕10:15～12:15
講師 酒井 麗水　月謝 4,356円／月3回
● 教材費／教本代1,000円　● 持参品／ボールペン、ノート、下敷き

**幼児体育・児童体育**
オススメ ジュニア講座
体験日:4/8(火) ※締切4/7(月)
定員:各クラス15名
器械運動(マット・跳び箱・鉄棒)ボールゲームなど様々な運動を取り入れています。楽しく運動技能を身につけましょう!

日時 第1・2・3〔火〕
【年中・年長】15:05～16:05
【児童A(小1～小2)】16:10～17:10
【児童B(小3～小6)】17:15～18:15
講師 フジイスポーツインストラクター
月謝 4,356円／月3回
● 持参品／小タオル、必要な方は飲み物と着替え

**こどもペン習字**
オススメ ジュニア講座
体験日:3/21(金) ※締切3/20(木)
姿勢を正しくきれいな文字が書けるように楽しく基本から学びましょう。ウオーミングアップで毎回名前の練習をします。基礎(平仮名・カタカナ・漢字)終了後月刊誌で競書課題の練習。毎年全国展に出品し受賞しています。

日時 第1・3・4〔金〕15:30～17:15
講師 井上 径泉　月謝 3,201円／月3回
● 教材費／月間誌770円
● 持参品／B又は2Bえんぴつ、10マスノート

**熊谷そろばん教室**
オススメ ジュニア講座
体験日:3/28(金) ※締切3/26(水)
誰でもできます楽しいそろばん。暗算ができると計算力に自信が持てるようになります。

日時 〔月〕・〔金〕18:00～19:00
講師 熊谷 哲郎
月謝 4,796円／月4回　7,040円／月8回
● 教材費／500円～1,000円（月毎）、テキスト代
● 持参品／そろばん、筆記用具

**空手道**
オススメ ジュニア講座
見学会:3/22(土)
世界で一番多くの修行人口を誇る松濤館流に属する団体です。一緒に技を極めましょう！

日時 〔土〕15:00～16:30
講師 市原 一男　月謝 5,104円／月4回
● 持参品／空手着

## 神楽文化教室 春・夏のオススメ講座・ジュニア講座

**はじめてのウクレレ**
オススメ 講座
体験:随時
いやしの楽器ウクレレを弾いてみませんか。楽譜は読めなくても大丈夫です。最初はやさしい曲から始めていきますので初心者さんもお気軽に始めることができます。

日時 第2・4〔水〕13:30～15:30
講師 皆川 豊
月謝 2,376円／月2回
● 教材費／コピー代初回100円

**むうむうの かぎ針・棒針・タティングレース講座**
オススメ 講座
体験:随時
ちょっとしたコツを覚えるとグッと上達が早くなります。教室のみなさんと楽しくレッスンをしましょう!編み物検定のレッスンも可です。

日時 第1・3〔水〕13:00～15:00
講師 武田 朝子
月謝 1,760円／月1回
3,476円／月2回　● 持参品／かぎ針、棒針、シャトルのいずれか

**ワイルドフラワーで楽しくアレンジメント オーストラリアンプリザーブドワイルドフラワー**
オススメ 講座
体験:随時
ワイルドフラワーから醸し出される自然の香りに癒されながら毎回のその月にふさわしいテーマで作品制作をいたします。香りでリラックスし楽しい時間をお過ごしください。

日時 第4〔火〕10:00～12:00
13:00～15:00
講師 渡邊 玲子
月謝 2,255円／月1回
● 教材費／プリザーブドワイルドフラワー2,200円、資材600円
● 持参品／花ばさみ、ピンセット、グルーガン、お持ち帰り用袋

**子供 空手道**
オススメ ジュニア講座
体験:随時
伝統空手の雄・松濤館空手。移動基本・形・組手の稽古をとおして、何事にも負けない強い心と体づくりを目指します！小学生対象。女子も歓迎！

日時 〔水〕18:30～20:00
講師 芦田 芳朗　月謝 5,104円／月4回
● 持参品／空手道着

**はじめてのストリートダンス**
オススメ ジュニア講座
体験:随時／定員:12名
超入門。誰でもウェルカム！HIPHOP、JAZZ等全ての基礎となるリズムに合わせて、楽しく体を動かす事から始めましょう。

日時 〔木〕16:00～16:50
講師 LILI　月謝 5,324円／月4回
● 持参品／運動靴、飲み物

**学生書道**
オススメ ジュニア講座
体験:随時
美しい字が書けることは大きな自信につながります。書道、硬筆を学び集中力を高めよう。

日時 第2・3・4〔金〕16:00～18:30
講師 古川 祥蓮　月謝 4,257円／月3回
● 教材費／毎月本代590円、登録料別途500円
● 持参品／書道道具、硬筆は2B鉛筆と下敷き

**子供ペン習字**
オススメ ジュニア講座
体験:随時
ひらがな、漢字など、正しい筆順を覚え、美しい文字が書けるように勉強します。

日時 〔火〕14:30～17:00
講師 酒井 麗水　月謝 3,696円／月4回
● 教材費／初回700円、基礎終了後925円/月
● 持参品／筆記用具

**Jr.ジャズバレエ**
オススメ ジュニア講座
体験:随時
リズムに合わせて楽しく踊ろう！様々なジャンルの音楽とダンスを取り入れて応用力のある身体作りを目指します。

日時 〔土〕14:30～15:30
15:30～17:00
講師 行貞 悦子
月謝 5,324円／月4回　● 持参品／動きやすい服装

**ジュニアタップダンス**
オススメ ジュニア講座
体験:随時
リズム感を養いながら楽しくステップを踏みましょう！丁寧に指導いたします。初めての方から舞台を目指す方など、どなたでも大歓迎です。

日時 〔土〕18:15～19:00
講師 茶木 美予子
月謝 5,940円／月4回
● 持参品／タップシューズ、タオル、飲み物

**Jr.モダンバレエ**
オススメ ジュニア講座
体験:随時
バレエの基礎をしっかり学びながらそれぞれの個性を大切に様々なダンスに取り組んでいきます。初心者から経験者までレベルに合わせて丁寧に指導します。

日時 〔火〕15:30～16:30
16:30～18:00
講師 石脇 愛弓
月謝 5,764円／月4回
● 持参品／レオタード、バレエタイツ バレエシューズ

# シーナ文化教室

お問合せ・申し込みは 0166-47-9270 電話受付時間 月・火・水・木 ～16:30 金 ～14:30 土 ～16:00

## SHORT & 1DAY 短期・1日講座

| 講座名 | 日時 | 受講料 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 短期講座 はじめの一歩 えんぴつクラブ（年中・年長）※入会は4月のみ | 第1・2・3(水)15:30～ NEW 第1・2・3(土)12:45～ | 3,861円 4月～(6カ月コース) 別 | 三村 粋雪 |
| 1日講座 春の料理教室 春を感じる おすすめレシピ!! | 5月27日(火) 10:00～13:00 | 1,760円 別 | 佐藤 和恵 |

## ジュニア講座

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 夢ふくらむ水彩・油彩教室（水彩） | 第1・2・3(土) ①11:00～12:30 ②13:30～15:00 | 4,785円(月3回) 別 | 斉藤 志え子 |
| 夢ふくらむ水彩・油彩教室（油彩） | 第1・2・3(土) 13:30～15:30 | 6,006円(月3回) 別 | |
| 子供囲碁教室 | (土) 13:00～15:00 | 4,884円(月4回) 別 | 渡辺 恭也 松山 俊実 |
| 子供ペン習字 | (木) 15:30～17:45 | 4,004円(月4回) 別 | 片岡 秋霞 |
| 毛筆・硬筆 両方学ぼう 子供習字 | 第1・2・3(土) 9:45～、10:50～ NEW 第1・2・3(水) 16:30～ | 3,531円(月3回) 別 | 三村 粋雪 |
| Jr ジャズバレエ（4才～小2） | (火) 15:30～16:30 | 5,324円(月4回) | 行貞 悦子 |
| Jr ジャズバレエ（小3～） | (火) 16:30～18:00 | | |
| ジュニアHip Hopダンス（小3以上） | (月)17:00～18:00 (木)16:30～17:30 | 5,324円(月4回) | MASAYUKI |
| はじめてのジュニアHip Hopダンス（年少～小2） | (月)16:15～16:55 (木)15:30～16:10 | | |
| カワイピアノ教室【個人レッスン】 | (火)(水)(金) 15:00～ ※要問合 | 7,700円～(年40回) | カワイ音楽教室 専任講師 |
| ハウディ クラブ 小学生英語 | (水) 17:00～18:00 | 4,774円(月4回) 別 | 煙山 泰也 |
| NEW Hello!こども英語教室 小学校5～6年生 | 第1・2・3(火) 17:00～18:00 | 5,082円(月3回) 別 | 村岡 眞理子 |

## 健康・運動

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 健康体操&バレエ | (木) 10:30～12:00 | 5,324円(月4回) | 笠原 公美子 |
| 健康太極拳 | (火) 13:30～15:00 | 5,324円(月4回) | 織田 朱 |
| リフレッシュ太極拳 | (火) 19:00～20:30 | | |
| ナチュラルヨガナイト | (木) 18:30～20:00 | 5,324円(月4回) | 荒井 千恵子 |
| 女性のための骨盤底筋トレーニング ひめトレ | 第1・3(土) 10:30～11:30 | 2,706円(月2回) | yukako |
| NEW 心と身体を元気にするヨガ | 第1・2・3(水) 10:30～11:30 | 4,026円(月3回) | japanese yoga fumika |
| リラックスヨガ | 第2・3・4(火) 10:30～12:00 | 4,092円(月3回) | 和田 希和子 |
| ゆる体操初級 | 第1・3(水) 13:30～14:45 | 2,706円(月2回) | 古屋 弘美 |
| 筋膜リリースストレッチ からだバー® | 第2・4(金) 11:00～11:45 | 2,706円(月2回) | ecco |

## ダンス・舞踊

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| ハワイアンダンス | 第1・2・3(月) 10:30～11:45 | 5,181円(月3回) | 福田 朝子 |
| R&B hiphop | 第1・2・3(木) 13:30～14:30 | 4,785円(月3回) | MASAYUKI |
| ～懐かしさに心も躍る～ DISCOワールド | 第2・4(金) 12:00～12:45 | 2,706円(月2回) | ecco |

## 音楽・うた

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| NEW はじめてのカリンバ♪ グループレッスン | 第1(月) 13:00～14:00 | 2,420円(月1回) 別 | カリンバ小僧 |
| カワイピアノ教室（個人レッスン） | (火)(水)(金) 15:00～ ※要問合 | 6,050円～(年22回) | カワイ音楽教室 専任講師 |
| 大正琴 | 第2・4(木) 15:00～17:00 | 2,706円(月2回) | 笹野 正行 |
| はじめてのウクレレ | 第1・3(水) 13:30～15:30 | 2,376円(月2回) | 皆川 豊 |
| ギター | (木) 13:30～15:30 | 5,324円(月4回) | 斎藤 治道 |

## お茶・お花

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| プリザーブドフラワー | 第3(水) 10:30～12:30 | 2,090円(月1回) 別 | 澤沼 雅子 |
| マミフラワー | 第3(水) 10:30～12:30 | 1,870円(月1回) 別 | |
| 池坊いけ花 | 第2・4(水) 13:00～15:00 | 3,036円(月2回) 別 | 末永 美穂 |

## 工芸

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| NEW 自分で作る花アート レカンフラワー | 第2(月) 13:30～15:30 | 1,870円(月1回) 別 | 安尾 友恵 |
| アメリカンフラワー（ディップアート） | 第3(木) 10:00～12:00 | 1,375円(月1回) 別 | 岡田 文子 |
| グラスアート | 第2(火) 13:00～15:00 NEW 第4(火) 13:00～15:00 | 1,870円(月1回) 別 | やすお ともえ |
| 暮らしを彩る トールペインティング | 第2・4(水) 10:00～12:00 | 4,136円(月2回) 別 | 大崎 実千代 |
| 基礎からの陶芸教室 | 第2・4(月) 14:30～16:30 | 2,090円(月2回) 別 | 片山 兵衛 |

## 手芸

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| むうむうのかぎ針・棒針・タティングレース講座 | 第2・4(水) 10:00～12:00 | 3,476円(月2回) | 武田 朝子 |
| 手編み教室 | 第1・2・3(月) 13:30～15:30 | 2,937円(月3回) | 長谷川 静枝 |

## 絵・絵画

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 水筆ペンで描く どこでも気軽に描ける水彩画教室（ジュニア・大人） | 第2・4(土) 10:30～11:45 | 2,750円(月2回) | 津田 稔夫 |
| 楽しい絵手紙 | 第2・4(金) 10:00～12:00 | 2,926円(月2回) 別 | 大口 弘代 |

## 趣味

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 囲碁教室 | (土) 13:00～15:00 | 4,796円(月4回) 別 | 渡辺 恭也 松山 俊実 |
| NEW 楽しい筆文字 伝筆（つたふで） | 第3(金) 13:30～15:00 | 2,365円(月1回) 別 | 新銅 雅子 |

## 実用・料理

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| NEW 季節にあった そばを打って食べよう | 第2(火) 10:00～12:00 | 2,420円(月1回) 別 | 佐藤 千代美 |
| マンツーマン パソコン教室 | 第1・3(土) 10:00～、11:15～、12:30～ | 2,475円(月1回) 4,906円(月2回) | 坂野 浩嗣 |
| やさしいパソコン教室 | 第2・4(土) 14:00～、15:15～ | 1,980円(月1回) | 植西 修司 |
| | 第1・3(土) 14:00～、15:15～ | 3,806円(月2回) | |
| やってみよう! パソコン初心者教室 | 第1・2(月) 10:30～、11:45～ | 1,980円(月1回) 別 | kei パソコンクラブ |
| たのしいパン教室 | 第3(木)(土) 第4(木)(金)(土) 10:00～13:00 | 1,485円(月1回) 別 | 佐藤 和恵 |
| 着付け教室 | 第1・2・3(木) 13:30～15:30 | 4,686円(月3回) 別 | 富塚 美穂子 |
| NEW 着付け教室 ナイトコース | 第1・2・3(金) 18:30～20:30 | 4,686円(月3回) 別 | |
| 手書きを楽しむ | 第1・3(土) 13:40～15:40 | 3,256円(月2回) | 三村 粋雪 |
| NEW 手書きを楽しむ | 第1・3(水) 10:00～11:45 | 3,256円(月2回) 別 | |
| 生活に生かす アロマテラピー | 第3(木) 10:30～12:00 | 1,925円(月1回) 別 | 中村 知子 |

## 語学

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 月曜の英会話 | (月) 12:45～14:00 | 4,796円(月4回) | 煙山 泰也 |
| 韓国語 | (火) 10:30～12:00 19:00～20:30 | 5,324円(月4回) 別 | 李 正姫（イジョンヒ） |

# 神楽文化教室

お問合せ・申し込みは 0166-63-8205 電話受付時間 月・火・木・金 10:00～15:30 水・土 10:00～15:00

## ジュニア講座

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 学年習字 子供ペン習字 | (火) 14:30～17:00 | 3,696円(月4回) | 酒井 麗水 |
| Jr.ジャズバレエ | (土) 14:30～15:30 15:30～17:00 | 5,324円(月4回) | 行貞 悦子 |
| Jr.モダンバレエ | (火) 15:30～16:30 16:30～18:00 | 5,764円(月4回) | 石脇 愛弓 |
| 子供 空手道 | (水) 18:30～20:00 | 5,104円(月4回) | 芦田 芳朗 |
| 学生書道 | 第2・3・4(金) 16:00～18:30 | 4,257円(月3回) | 古川 祥蓮 |
| はじめての ストリートダンス | (木) 16:00～16:50 | 5,324円(月4回) | LILI |
| 楽しくステップ ジュニアタップダンス | (土) 18:15～19:00 | 5,940円(月4回) | 茶木 美予子 |

## 健康・運動

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| リラックス・ヨガ | (火)(木) 18:30～20:00 | 5,324円(月4回) | 金野 みゆき |
| ゆる☆スロ 健康体操 | (金) 10:30～11:30 | 4,796円(月4回) | 松本 匠叶 |
| 健康体操教室「りずむ♪」 | 第1・3(木) 10:00～12:00 | 3,476円(月2回) | 国沢 ひとみ 潮 京子 |
| ピラティス&ストレッチ | (木)17:00～17:50 (金)13:00～13:50 | 5,324円(月4回) | LILI |
| かんたん! ひきしめヨガ | 第2・4(月) ①10:00～10:45 ②11:00～11:45 | 2,706円(月2回) | よしこ |
| 楊名時健康太極拳 | (水) 10:30～12:00 | 5,104円(月4回) | 佐藤 米子 |

## 趣味・教養・実用

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 装道礼法きもの学院 礼法きもの教室 | 第1・2・3(火) 13:00～15:00 | 4,686円(月3回) 別 | 坂田 紗登美 |
| 生活に生かす アロマテラピー | 第4(水) 13:00～14:30 | 1,925円(月1回) 別 | 中村 知子 |

## ダンス・舞踊

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 楽しく美しく はじめてのハワイアンフラ | 第1・2・3(月)(祝日休み) 10:00～11:00 | 月1回 1,760円 月2回 3,476円 月3回 4,731円 | 東倉 晴美 |
| 楽しく美しく 大人女子のハワイアンフラ | 第1・2・3(月)(祝日休み) 11:10～12:10 | | |
| 楽しく美しく はじめてのタヒチアン | 第1・2・3(木)(祝日休み) 20:00～21:00 | 月1回 1,760円 月2回 3,476円 月3回 4,752円 | |
| 楽しく美しく ミセスのタヒチアン | 第1・2・3(木)(祝日休み) 13:00～14:00 | | |
| 始めよう!タップダンス【基礎コンパクトクラス】 | 第1・3(金) 19:30～20:30 | 3,410円(月2回) | 茶木 美予子 |
| しっかり踊ろう!タップダンス【中級クラス】 | 第2・4(金) 19:30～20:50 | 3,410円(月2回) | |
| 楽しく踊ろう!タップダンス【基礎クラス】 | (土) 19:30～20:50 | 6,600円(月4回) | |

## 音楽・うた

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| ギター | (水) 18:30～20:30 | 5,324円(月4回) | 斎藤 治道 |
| 楽しいカラオケ | 第2・4(月) 14:00～16:00 | 3,806円(月2回) | 中沢 広志 |
| カワイピアノ教室 | (月)(火)(金)(土) ※時間はお問合せください | 大人 6,050円(月1～2回・年22回) 大人 8,250円(月3～4回・年40回) こども 7,700円～(月3～4回・年40回) | カワイ音楽教室 専任講師 |
| はじめてのウクレレ | 第2・4(水) 13:30～15:30 | 2,376円(月2回) | 皆川 豊 |
| NEW はじめてのカリンバ♪ グループレッスン | 第1(月) 15:00～16:00 | 2,420円(月1回) | カリンバ小僧 |

## 語学

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| Happy! 初心者向け英会話教室 | 第2・3・4(火) 13:00～14:00 | 4,521円(月3回) 別 | 村岡 眞理子 |

## お茶・お花

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 小原流いけ花教室 | 第1・3(土) 13:00～15:00 | 2,926円(月2回) 別 | 長内 則子 |
| ワイルドフラワーで楽しくアレンジメント オーストラリアン プリザーブドワイルドフラワー | 第4(火) 午前の部10:00～12:00 午後の部13:00～15:00 | 2,255円(月1回) 別 | 渡邊 玲子 |

## 工芸

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| ステキなライフスタイルを押し花で | 第3(水) 10:00～12:00 | 2,475円(月1回) 別 | 清野 知美 |
| 暮らしを彩る トールペインティング | 第1・3(水) 10:15～12:15 | 4,136円(月2回) 別 | 大崎 実千代 |
| モザイクタイル教室 | 第3(木) 10:15～12:15 | 1,760円(月1回) 別 | 中村 あきこ |

## 手芸

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 洋裁&着物リフォーム | (火)(金) 10:00～12:00 | 5,676円(月3回) | 武田 礼子 |
| パッチワーク小物 | 第2・4(水) 10:15～12:15 | 3,256円(月2回) | 盛安 美幸 |
| むうむうのかぎ針・棒針・タティングレース講座 | 第1・3(水) 13:00～15:00 | 月1回 1,760円 月2回 3,476円 | 武田 朝子 |
| きなこ編み物講座 棒針・かぎ針・ときどきレース | 第2・4(火) 19:00～21:00 | 3,146円(月2回) 別 | 阿部 加奈恵 |

## 書道・ペン字

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 大人の習字教室 | (木) 13:00～15:00 | 月1回 1,210円 月2回 2,376円 月3回 3,531円 月4回 4,664円 別 | 戸波 芳翠 |
| 初歩の実用書道 | (金) 13:00～15:00 | 4,796円(月4回) 別 | 馬場 松峰 |
| 彩り字手紙 祥の会 | 第2・4(金) 10:30～12:00 | 3,476円(月2回) 別 | 古川 祥蓮 |

# 東光文化教室

お問合せ・申し込みは 0166-35-8538 電話受付時間 月曜 10:00～18:00 火・木・金 10:00～19:00 水・土 10:00～15:00

## ジュニア講座

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 熊谷そろばん教室 | (月)(金) 18:00～19:00 | 4,796円(月4回) 別 7,040円(月8回) 別 | 熊谷 哲郎 |
| 幼児体育・児童体育（年中・年長） | 第1・2・3(火) 15:05～16:05 | 4,356円(月3回) | フジイ スポーツクラブ インストラクター |
| 幼児体育・児童体育【児童A(小1・小2)】 | 第1・2・3(火) 16:10～17:10 | | |
| 幼児体育・児童体育【児童B(小3～小6)】 | 第1・2・3(火) 17:15～18:15 | | |
| ジュニアバレエ【初級クラス】 | (月) 16:00～17:00 (延長クラス ～17:20) | 5,324円 延長クラス 6,996円(月4回) | 工藤 彰子 |
| ジュニアバレエ【ジュニアクラス】 | (月) 16:20～17:20 (延長クラス ～17:40) | | |
| 空手道（小1～大人まで） | (土) 15:00～16:30 | 5,104円(月4回) | 市原 一男 |
| アルファペットクラブ | (木) 16:30～17:30 | 4,774円(月4回) 別 | 煙山 泰也 |
| こどもペン習字 | 第1・3・4(金) 15:30～17:15 | 3,201円(月3回) 別 | 井上 径泉 |
| こども書道 | (火)(第2は硬筆日) 15:15～18:00 | 4,224円(月4回) 別 | 川岸 優芳 |
| キッズリズムダンス（年中～小2） | (金) 16:00～16:50 | 5,324円(月4回) 別 | 藤井 エルエ |
| ジュニアリズムダンス（小3～中1） | (金) 17:00～18:10 | | |

## 健康・運動

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| セルフ・ヒーリング・ヨーガ | (木) 19:00～20:00 | 5,324円(月4回) | 高野 昌子（たかのあきこ） |
| ヨーガ・セラピー | 第2・4(金) 13:15～14:15 | 4,576円(月2回) | |
| 椅子・ヨーガ | 第1・3(金) 13:15～14:15 | 3,366円(月2回) | |
| ホームヨーガ | (月) 10:30～12:00 | 5,016円(月4回) 別 2,552円(月2回) 別 | 中沢 栄子 |
| 心と身体を元気にするヨガ | 第1・2・3(木) 13:30～14:30 | 4,026円(月3回) | Japanese Yoga fumika |
| 楊名時八段錦太極拳 | 第1・3・4(火) 10:00～11:30 | 4,125円(月3回) | 金野 容子 |
| 健康太極拳 | (木) 10:00～11:30 | 4,884円(月4回) | 三橋 瑞江 |
| ゆる☆スロ健康体操 | (月) 13:30～14:30 | 4,796円(月4回) | 松本 匠叶 |
| バレエで背筋ピーン! ～バレエでエクササイズ～ | (火) 18:40～19:55 | 5,104円(月4回) | 菅野 有希 |
| 世界中で大人気! ZUMBA®汗たっぷり爽快 | 第2・4(金) 19:45～20:30 | 2,706円(月2回) | ecco |
| 肩コリさんにからだバー® かんたん気持ちいい | 第2・4(金) 18:45～19:30 | 2,706円(月2回) | |
| はじめてみよう エアロビクス | (金) 10:30～11:45 | 5,104円(月4回) | 齋藤 良子 |
| NEW ピラティス&ストレッチ | (火) 13:10～14:00 | 5,324円(月4回) | LILI |
| NEW 体の歪みを整える 体幹トレーニング | 第1・3(土) 13:30～14:30 | 3,366円(月2回) | yukako |

## ダンス・舞踊

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 初めての マンボ・ジルバ・ルンバ | (水) 10:30～12:00 | 5,104円(月4回) | 中野 和美 |
| ハワイアンダンス | 第1・2・3(月) 19:15～20:30 | 5,181円(月3回) | 吉澤 純子 |
| ハワイアンダンス プーケンビリア | 第1・2・3(水) 13:00～14:15 | 5,181円(月3回) | 福田 朝子 |
| ～懐かしさに心も躍る～ DISCOワールド かんたんで楽しい | 第1・3(木) 12:00～12:45 | 2,706円(月2回) | ecco |
| ヒップホップダンス（小学生～大人） | (水) 19:00～20:00 | 5,324円(月4回) | 宮崎 善行 |

## 音楽・うた

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| NEW はじめてのカリンバ♪ グループレッスン | 第1(月) 10:00～11:00 | 2,420円(月1回) 別 | カリンバ小僧 |
| ギター | (月) 18:30～20:30 | 5,324円(月4回) 別 | 斎藤 治道 |
| 楽しいカラオケ | 第1・2・3(火) 13:00～15:00 | 4,686円(月3回) 別 | 中沢 広志 |
| はじめてのウクレレ | 第1・3(月) 13:30～15:30 | 2,376円(月2回) | 皆川 豊 |
| 大正琴 | 第1・3(木) 13:00～15:00 | 3,080円(月2回) 別 | 小玉 節子 |
| カワイピアノ 30分個人レッスン（大人） | (月)①15:00～20:00 (月)②14:30～17:30 (火)15:30～19:00 (水)15:30～19:30 (木)15:30～17:00 (金)14:00～20:00 (土)13:00～14:30 ※要問合 | 6,050円～ レベルごとに550円アップ (月1～2回・年22回) 8,250円～ レベルごとに550円アップ (月3～4回・年40回) | カワイ音楽教室 専属講師 |
| カワイピアノ 30分個人レッスン（こども） | | 7,700円～ レベルごとに550円アップ (月3～4回・年40回) | |
| カワイバイオリンコース 30分個人レッスン（4歳～大人） | (金) 15:30～18:30 ※要問合 | 6,600円(月1～2回・年22回) 8,800円(月3～4回・年40回) | |

## 工芸

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| モザイクタイル教室 | 第2(火) 10:00～12:00 | 1,760円(月1回) 別 | 中村 あきこ |
| グラスアート・シルエットアート | 第4(月) 10:30～12:30 | 1,925円(月1回) 別 | 下田 優子 |
| パルミー | 第1(月) 10:30～12:30 | 1,925円(月1回) 別 | |

## 手芸

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 桐華流(とうかりゅう)着付（本科） | 第2・4(土) 10:15～12:15 | 3,564円(月2回) | 鷲塚 まゆみ 他 |
| 桐華流(とうかりゅう)着付（師範科） | | 4,576円(月2回) | |
| 装道礼法きもの学院 礼法きもの教室 | 第1・3(火) 18:30～20:00 | 3,806円(月2回) 別 | 坂田 紗登美 |
| 手編み教室 | 第1・2・3(月) 10:15～12:15 | 2,937円(月3回) | 長谷川 静枝 |
| むうむうのかぎ針・棒針・タティングレース講座 | 第1・3(水) 10:00～12:00 | 3,476円(月2回) | 武田 朝子 |
| パッチワーク布華美 | 第2・4(金) 10:15～12:15 | 3,212円(月2回) | 鈴木 美代子 |
| 洋裁&着物リフォーム | 第1・2・4(水) 13:00～15:00 第1・2・4(土) 10:00～12:00 | 5,676円(月3回) | 武田 礼子 |

## お茶・お花

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| マミフラワー | 第2(木) 10:00～12:00 | 1,870円(月1回) 別 | 澤沼 雅子 |
| プリザーブドフラワー | | 2,090円(月1回) 別 | |

## 絵・絵画

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 水筆ペンで描く どこでも気軽に描ける水彩画教室 | 第2・4(土) 13:00～14:15 | 2,750円(月2回) | 津田 稔夫 |

## 書道・ペン字

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 書道を楽しむ ～書道教室～ | (火) 10:15～12:15 | 5,104円(月4回) 別 | 川岸 優芳 |
| 実用書道 くらしの書 | (水) 10:15～12:15 | 4,796円(月4回) | |
| ボールペンと筆ペン | 第1・3・4(木) 10:15～12:15 | 4,356円(月3回) 別 | 酒井 麗水 |

## 実用

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 生活に生かす アロマテラピー【午前クラス】 | 第2(火) 10:30～12:00 | 1,925円(月1回) 別 | 中村 知子 |
| 生活に生かす アロマテラピー【午後クラス】 | 第2(火) 19:00～20:30 | | |
| ビギナーズPC教室 | 第1・3(土) 10:00～11:00 11:30～12:30 | 3,806円(月2回) | 森竹 翼 |
| スマホ&タブレット教室 | 第1・3(土) 13:00～14:00 14:00～15:00 | 3,806円(月2回) | |

## 趣味・教養

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 歌謡作詞・作曲教室 | 第4(火) 13:00～15:00 | 3,740円(月1回) | 中沢 広志 |
| 囲碁教室 | (火) 13:00～15:30 | 4,796円(月4回) 別 | 渡辺 恭也 松山 俊実 |
| NEW 楽しい筆文字 伝筆（つたふで） | 第3(金) 10:00～11:30 | 2,365円(月1回) 別 | 新銅 雅子 |

## 語学

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 日常英会話 | (金) 19:00～20:30 | 4,796円(月4回) 別 | 煙山 泰也 |

## オンライン講座

| 講座名 | 日時 | 月謝 | 講師 |
|---|---|---|---|
| セルフ・ヒーリング・ヨーガ | (木) 19:00～20:00 | 5,324円(月4回) | 高野 昌子（たかのあきこ） |
| 椅子・ヨーガ | 第1・3(金) 13:15～14:15 | 3,366円(月2回) | |
| 自宅にいながらZUMBA® オンライン講座 | 第2・4(金) 19:45～20:30 | 2,706円(月2回) | ecco |

## 講師募集中!

ご応募は ホームページ から▶▶▶▶

## 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

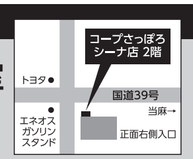
8月 新・純邦楽ユニット WASABI

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)

## 所在地

### シーナ文化教室
旭川市永山3条15丁目1-7
コープさっぽろシーナ店2階




### 神楽文化教室
旭川市神楽4条5丁目1-22
コープさっぽろ神楽店2階

### 東光文化教室
旭川市豊岡1条5丁目324
コープさっぽろ東光店2階

※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。