

2026  
春・夏

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

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



**期間限定**  
**体験料500円**  
**キャンペーン**  
対象:4/1~5/30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。

体験  
するなら  
今がお得!

※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。※受講料の他に月額330円(税込)の運営管理費がかかります。

## 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

NEW

簡単に動き心地よい身体づくり

### 体幹ケア

ツールを使った簡単な運動で肩凝り腰痛姿勢改善など日常生活での身体の不調を解消し軽やかな動きやすい身体を手に入れましょう!

体験会 ※要予約  
4/7・21・5/12・19(火)  
4/10・24・5/8・22(金)



日時 第2・4(金)  
10:30~11:30  
第1・3(火)  
19:00~20:00

受講料 4,290円(月2回) 講師 田邊 かおり 別

人気

### はじめてのベリーダンス

~身体に優しい~

ダンスや運動の経験が無くてもOK!大人になってからでも始められるのもベリーダンスの魅力の1つです!有酸素運動で、息切れせずじんわり汗がかけます。代謝アップにもオススメです!

体験会 ※要予約  
4/23・5/14・28(木)



日時 第2・4(木)  
10:30~11:30

受講料 4,092円(月2回) 講師 Miho 別

人気

### 楽ヨガ

心も身体も軽くなる

女性のためのやさしいヨガクラスです。体が硬い方、運動が久しぶりの方でも安心してご参加ください。呼吸を感じ、体の声に耳を傾けてみましょう。ほっと一息つく時間を過ごしてみませんか。

体験会 ※要予約  
4/8・15・5/13・20(水)



日時 第1・2・3(水) 19:00~20:15  
受講料 4,500円(月3回) / 3,100円(月2回)  
講師 寺下 恵理

NEW

### 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る手芸です。基礎を身につければどんな大作にも応用できます。華やかで繊細な小物やアクセサリを作りましょう。



日時 第2・4(火) 17:30~19:00  
受講料 2,926円(月2回) 体験会 ※要予約  
4/14・28・5/12・26(火) 別  
講師 菅野 美香

NEW

### はじめてのキッズ&ジュニアダンス

アニメ・映画・ドラマ・なつかしい曲から新しい曲までいろいろな音楽を使います。初めてできるかんたんな振付を覚えて、みんなで楽しく踊ります。体験お待ちしております。



日時 第1・2・3(土) 15:00~16:15 体験会 ※要予約  
第1・3(土) 15:00~16:15 4/18・5/16(土)  
第1・2・3(木) 16:30~17:45 4/16・5/14・21(木)  
受講料 4,290円(月3回) / 3,520円(月2回) 講師 佐藤 幸子

NEW

### 2歳からはじめてダンス

アニメ・映画・ドラマ・なつかしい曲から新しい曲までいろいろな音楽を使っています。みんなで可愛く楽しく踊ります。体験お待ちしております。



日時 第1・2・3(木) 15:15~16:00 体験会 ※要予約  
受講料 3,630円(月3回) 4/16・5/14・21(木)  
講師 佐藤 幸子

NEW

### 実験クラブ

身近な「科学」をちょっとした理科実験を使って探してみませんか?学校だけでは知りえない「生きたリアルな」科学をあそんで学んでいきましょう!実験が好きな子はもちろん、理科が苦手な子も大丈夫です!



日時 第1・3(水) 17:30~18:30 体験会 ※要予約  
4/15・5/20(水) 別  
受講料 3,000円(月2回) 講師 サイエンスマスターおかもと

ジュニア

### うんどーが好きな体育教室

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  
受講料 5,940円(月3回) 講師 体育らいく 西野 辰哉

人気

### ルーシーダットン

整体ヨガ

深い呼吸に合わせて柔軟性や筋力アップに効果的なポーズを取る整体ヨガです。シンプルな動きで身体のバランスを整え、冷えや歪みを解消します。運動が苦手と感じる方も、スポーツをされている方のコンディショニングにもおすすめです。



日時 (木) 10:30~11:30  
受講料 4,224円(月4回) 講師 加藤 寿子

人気

### トランポリン&KAZE

音楽に合わせてながら体を動かします。全身の筋肉を使う事で有酸素能力/心肺機能が高まります。運動が苦手な方も一緒に汗をながしましょう~!



日時 (木) 18:30~19:30  
受講料 6,886円(月4回) / 3,443円(月2回) 別  
講師 Siva

健康

### 75歳からの健康体操

誰でも年を取ります。体力を現状維持し体も心も弱らせず少しづつ体を動かして使っていきます。親子、夫婦歓迎!



日時 第1・2・3(火) 13:30~14:30  
受講料 個人2,244円(月3回) / 親子3,729円(月3回)  
講師 硯 見よ子

音楽

### シニアからの音楽療法

歌謡曲や童謡を歌うだけでなく、その時のことを回想して思い出してみたり、曲に合わせた体操や脳トレ、一緒に合奏するなど歌を通してコミュニケーションしながら楽しい場を共有していきます。



日時 第1(水) 10:15~11:15  
受講料 1,540円(月1回) 講師 寺田 理恵

NEW

### 健康太極拳

月曜会

太極拳は深い呼吸で少し中腰になりゆっくり動く運動です。心肺機能が高まり、転びにくい体になります。初心者や資格を取りたい方も大歓迎!! 私達と一緒に太極拳をしましょう。



日時 (月)  
13:15~14:45  
受講料 3,674円(月4回) 別  
講師 渡部 すみ子

NEW

### 健康太極拳

初級~中級

八段錦では身体をほぐし、24式太極拳をします。ゆっくりと体を動かすことで血行がよくなり足腰が鍛えられます。



日時 (水)  
13:15~14:30  
受講料 3,124円(月4回) 別  
講師 米倉 禮子

NEW

### 健康太極拳

木曜会

太極拳を一通り覚えたら、1人でおこなっても良いのではと思うかもしれませんが、でもわざわざ時間を作り、仲間と集まって行うこと、何を着て行こう、何時に出発しようとするのは脳を活性化させる効果があります。太極拳と一緒にやってみませんか。



日時 (木)  
13:15~14:30  
受講料 3,124円(月4回) 別  
講師 小林 多津子

音楽

### 「昭和の名曲」

~ピアノ伴奏で歌う~

童謡~季節の抒情歌、時には今どきの流行りの曲も取り入れ、歌えても歌えなくても、ワイワイと時間いっぱい声をだします。健康の一環に歌を!!



日時 第2・4(木) 10:30~12:00  
受講料 2,706円(月2回) 講師 石岡 征子 別

NEW

### ピアノ教室(趣味講座)

子供~大人

小学生はバイエルを中心に楽譜が読めてピアノの基礎を身に付けましょう。大人の方は趣味として自分の好きな曲をマスターし、指を動かし、頭(脳)の活性化と音楽で心豊かに潤いのある生活が過ごせます。



日時  
第1・3(火) 16:00~19:45(個人レッスン40分)  
第2・4(火) 16:00~19:45(個人レッスン40分)  
第1・3(木) 10:00~13:30(個人レッスン40分)  
受講料 4,906円(月2回) 講師 新子 明美 別  
別がついている講座は別途材料費等がかかります

ジュニア

### イラスト・マンガ教室

人物デッサンの基礎を練習したり、様々な題材に挑戦できます。やりたいジャンルを追求していきましょう。



日時 第2・4(土)  
10:45~12:45  
13:30~15:30  
受講料 3,806円(月2回) 別  
講師 モモヲトメ

NEW

### ストレッチーズ

「ストレッチーズ」という伸縮性のある布を使ったアメリカ生まれのエクササイズです。体に巻き付けたり、手足に引っ掛けたりしながら、筋力トレーニングをします。



体験会 ※要予約  
4/6・20・5/11・18(月)  
日時 第1・3(月)  
10:00~11:00  
受講料 4,290円(月2回) 別  
講師 田邊 かおり

1日講座

### 占い&カードでセルフケア講座

カードでセルフケアを簡単に行う方法です。勿論人占うことも出来るようになります。読み方のコツが分かるので占いを学びたい人にもオススメです。



日時 6/12(金) 15:00~17:00  
6/26(金) 15:00~17:00 ※内容は同じです  
受講料 3,000円 講師 菅野 美香

# 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〕<br>13:30～14:30 | 1人 2,244円<br>親子または<br>夫婦1組<br>3,729円<br>(月3回)               | 硯見 よ子  |
| 気軽にストレッチ                                   | 〔火〕<br>10:30～12:00       | 4,224円<br>(月4回)   |        |
| ～心も身体も軽くなる～<br>「楽ヨガ」女性限定                   | 第1・2・3〔水〕<br>19:00～20:15 | 4,500円<br>(月3回)<br>3,100円<br>(月2回)                          | 寺下 恵理  |
| バレトン～Balletone<br>～健康的に美しくなりたい<br>すべての女性へ～ | 〔月〕<br>10:30～11:30       | 4,026円<br>(月3回)<br>2,706円<br>(月2回)                          | 美浪 まゆみ |
| ～整体ヨガ～<br>ルーシーダットン                         | 〔木〕<br>10:30～11:30       | 4,224円<br>(月4回)   | 加藤 寿子  |
| ～楽しく続ける健康づくり～<br>体力アップ&セルフケア               | 第1・2・3〔金〕<br>10:30～11:30 | 4,026円<br>(月3回)   |        |
| ゆる楽・歪み改善                                   | 〔水〕<br>10:15～11:15       | 5,940円<br>(月4回) 別<br>4,455円<br>(月3回) 別<br>2,970円<br>(月2回) 別 |        |

|                       |                        |   |      |
|-----------------------|------------------------|---|------|
| トランポリン<br>エクササイズ      | 〔火〕<br>13:30～14:30     | 7,612円<br>(月4回) 別<br>5,709円<br>(月3回) 別<br>3,806円<br>(月2回) 別 | Siva |
| トランポリンエクササイズ&<br>KAZE | 〔木〕<br>18:30～19:30     | 6,886円<br>(月4回) 別<br>3,443円<br>(月2回) 別                      |      |
| KAZE                  | 第1・3〔木〕<br>18:30～19:30 | 3,080円<br>(月2回) 別   |      |

|                         |  |                   |        |
|-------------------------|--|-------------------|--------|
| NEW 健康太極拳<br>木曜会        | 〔木〕<br>13:15～14:30                               | 3,124円<br>(月4回)   | 小林 多津子 |
| NEW 健康太極拳<br>(初級～中級)    | 〔水〕<br>13:15～14:30                               | 3,124円<br>(月4回)   | 米倉 禮子  |
| NEW 健康太極拳<br>月曜会        | 〔月〕<br>13:15～14:45                               | 3,674円<br>(月4回) 別 | 渡部 すみ子 |
| イスで安心!<br>ストレッチ&やさしい筋トレ | 〔月〕<br>11:00～12:00                               | 3,861円<br>(月3回)   | ジュンコ   |
| NEW 体幹ケア                | 第2・4〔金〕<br>10:30～11:30<br>第1・3〔火〕<br>19:00～20:00 | 4,290円<br>(月2回) 別 | 田邊 かおり |
| NEW ストレッチーズ             | 第1・3〔月〕<br>10:00～11:00                           | 4,290円<br>(月2回) 別 |        |

| 講座名                     | 日時                     | 月謝                | 講師   |
|-------------------------|------------------------|-------------------|------|
| ～身体に優しい～<br>はじめてのベリーダンス | 第2・4〔木〕<br>10:30～11:30 | 4,092円<br>(月2回) 別 | Miho |

| 講座名                       | 日時  | 月謝                | 講師     |
|---------------------------|---|-------------------|--------|
| ピアノ伴奏でうたう<br>昭和の名曲と童謡・抒情歌 | 第2・4〔木〕<br>10:30～12:00  | 2,706円<br>(月2回) 別 | 石岡 征子  |
| 楽しいオカリナ                   | 第2・4〔月〕<br>10:00～15:00<br>(グルーブレッスン90分)<br>第2・4〔火〕<br>10:00～15:00<br>(個人レッスン40分)<br>(グルーブレッスン90分) | 3,806円<br>(月2回) 別 | 木谷 三三代 |

|   |                                       |                   |        |
|---|---------------------------------------|-------------------|--------|
| シニアからの<br>音楽療法                          | 第1〔水〕<br>10:15～11:15                  | 1,540円<br>(月1回)   | 寺田 理恵  |
| 「独奏の一步」<br>クラシック<br>(アコースティック)<br>ギター教室 | 第1・3〔金〕<br>18:30～20:30<br>(個人レッスン30分) | 4,906円<br>(月2回) 別 | 山田 日出男 |
|   | 第1・3〔火〕<br>16:00～19:45<br>(個人レッスン40分) | 4,906円<br>(月2回) 別 |        |
| NEW 子供～大人<br>ピアノ教室<br>(趣味講座)            | 第2・4〔火〕<br>16:00～19:45<br>(個人レッスン40分) | 4,906円<br>(月2回) 別 | 新子 明美  |
|   | 第1・3〔木〕<br>10:00～13:30<br>(個人レッスン40分) | 4,906円<br>(月2回) 別 |        |

# お茶・お花

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

# 書道・ペン字

| 講座名             | 日時                       | 月謝                | 講師    |
|-----------------|--------------------------|-------------------|-------|
| 習字教室<br>大人クラス   | 第2・3・4〔木〕<br>15:30～17:00 | 5,016円<br>(月3回) 別 | 金山 真紅 |
| 書道教室            | 〔土〕<br>13:00～15:00       | 4,587円<br>(月3回) 別 | 小山 穂積 |
| ペン字・ボールペン<br>教室 | 〔土〕<br>13:00～15:00       | 4,587円<br>(月3回) 別 |       |

# 手芸

|                            |                        |                   |       |
|----------------------------|------------------------|-------------------|-------|
| NEW <初級><br>タティングレース<br>教室 | 第2・4〔金〕<br>13:00～14:30 | 2,926円<br>(月2回) 別 | 菅野 美香 |
|                            | 第2・4〔火〕<br>17:30～19:00 | 2,926円<br>(月2回) 別 |       |

# 絵・絵画

| 講座名                       | 日時                     | 月謝                | 講師    |
|---------------------------|------------------------|-------------------|-------|
| イラスト・マンガ教室<br>～小学生から大人まで～ | 第2・4〔土〕<br>10:45～12:45 | 3,806円<br>(月2回) 別 | モモヲトメ |
|                           | 第2・4〔土〕<br>13:30～15:30 | 3,806円<br>(月2回) 別 |       |

# 趣味・教養・娯楽

| 講座名       | 日時                       | 月謝                | 講師 |
|-----------|--------------------------|-------------------|----|
|           | 第1・2・3〔火〕<br>10:30～12:00 | 4,026円<br>(月3回) 別 |    |
|           | 〔水〕<br>14:00～15:30       | 4,026円<br>(月3回) 別 |    |
| 健康マージャン教室 | 5,324円<br>(月4回) 別        | こういち先生・<br>まちこ先生  |    |
|           | 〔金〕<br>14:00～15:30       | 4,026円<br>(月3回) 別 |    |
|           | 5,324円<br>(月4回) 別        |                   |    |

# 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<br>体育教室           | 第2・3・4〔火〕<br>17:15～18:05              | 5,940円<br>(月3回)   | 体育らいく<br>西野 辰哉 |
|                              | 第2・3・4〔火〕<br>18:15～19:05              | 5,940円<br>(月3回)   |                |
| NEW 子供～大人<br>ピアノ教室<br>(趣味講座) | 第1・3〔火〕<br>16:00～19:45<br>(個人レッスン40分) | 4,906円<br>(月2回) 別 | 新子 明美          |
|                              | 第2・4〔火〕<br>16:00～19:45<br>(個人レッスン40分) | 4,906円<br>(月2回) 別 |                |

|   |  |                   |        |
|---|--|-------------------|--------|
| 「独奏の一步」<br>クラシック<br>(アコースティック)<br>ジュニアギター教室 | 第1・3〔金〕<br>18:30～20:30<br>(個人レッスン30分)<br>時間はお問い合わせ<br>ください | 4,906円<br>(月2回) 別 | 山田 日出男 |
|---|--|-------------------|--------|

|                        |                                     |                   |       |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|
| 子どもの花塾                 | 第1・3〔木〕<br>16:15～19:30<br>(フリータイム制) | 2,156円<br>(月2回) 別 | 三嶋 翠和 |
| ～描こう!作ろう!～<br>ジュニア絵画教室 | 第2・4〔木〕<br>16:00～17:30              | 3,806円<br>(月2回) 別 |       |

|                           |                        |                   |       |
|---------------------------|------------------------|-------------------|-------|
| イラスト・マンガ教室<br>～小学生から大人まで～ | 第2・4〔土〕<br>10:45～12:45 | 3,806円<br>(月2回) 別 | モモヲトメ |
|                           | 第2・4〔土〕<br>13:30～15:30 | 3,806円<br>(月2回) 別 |       |

|           |                        |                   |                       |
|-----------|------------------------|-------------------|-----------------------|
| NEW 実験クラブ | 第1・3〔水〕<br>17:30～18:30 | 3,000円<br>(月2回) 別 | サイエンス<br>マスター<br>おかもと |
|-----------|------------------------|-------------------|-----------------------|

|        |  |                   |                                    |
|--------|--|-------------------|------------------------------------|
| 子ども英会話 | 第2・4〔水〕<br>15:30～17:50<br>(個人レッスン30分)<br>時間はお問い合わせ<br>ください | 4,900円<br>(月2回) 別 | 浪岡 紀代子<br>コンチネンタル<br>英会話スクール<br>講師 |
|        | 第2・4〔水〕<br>15:30～17:50<br>(グルーブレッスン40分)                    | 4,246円<br>(月2回) 別 |                                    |

|               |                          |                   |       |
|---------------|--------------------------|-------------------|-------|
| 習字教室<br>子供クラス | 第2・3・4〔木〕<br>15:30～17:00 | 4,026円<br>(月3回) 別 | 金山 真紅 |
|---------------|--------------------------|-------------------|-------|

|                        |                                     |                   |       |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|
| ～たのしく生けよう～<br>池坊いけばな教室 | 第1・3〔土〕<br>10:15～12:15<br>(フリータイム制) | 2,926円<br>(月2回) 別 | 田中 光子 |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|

|           |                    |                   |    |
|-----------|--------------------|-------------------|----|
| 子ども漢字書道教室 | 〔土〕<br>15:00～17:00 | 4,026円<br>(月3回) 別 | 恵苑 |
|-----------|--------------------|-------------------|----|

|                      |                          |                 |  |
|----------------------|--------------------------|-----------------|--|
| NEW 2歳からの<br>はじめてダンス | 第1・2・3〔木〕<br>15:15～16:00 | 3,630円<br>(月3回) |  |
|----------------------|--------------------------|-----------------|--|

|  |                          |                 |       |
|--|--------------------------|-----------------|-------|
|  | 第1・2・3〔土〕<br>15:00～16:15 | 4,290円<br>(月3回) | 佐藤 幸子 |
|--|--------------------------|-----------------|-------|

|                              |                          |                 |  |
|------------------------------|--------------------------|-----------------|--|
| NEW はじめての<br>キッズ&<br>ジュニアダンス | 第1・3〔土〕<br>15:00～16:15   | 3,520円<br>(月2回) |  |
|                              | 第1・2・3〔木〕<br>16:30～17:45 | 4,290円<br>(月3回) |  |

# 1 DAY 春・夏の1日講座

| 講座名                   | 日時                        | 月謝       | 講師                 |
|-----------------------|---------------------------|----------|--------------------|
| コミュニケーションカ<br>アップセミナー | 5/16〔土〕<br>13:30～14:30    | 1,650円 別 | 橋本 亜由美             |
| 子どものやる気を<br>引き出す関わり方  | 6/13〔土〕<br>13:30～14:30    | 1,650円 別 |                    |
| ポジティブ心理学              | 4/11〔土〕<br>13:00～14:30    | 1,650円   | 伊関 敏之              |
| 古い&カードで<br>セルフケア講座    | 6/12・26〔金〕<br>15:00～17:00 | 3,000円   | 菅野 美香              |
| ハーブティップと<br>キンダーブッシュ  | 7/4〔土〕<br>13:30～15:30     | 1,760円 別 | TOMO               |
| 初めてのパン作り              | 5/14〔木〕<br>10:30～13:30    | 1,760円 別 | ジャパンホーム<br>ベーキング講師 |

## 講師募集中!

ご応募はホームページ  
から▼




## 2026年度文化鑑賞会会員募集

毎月1,980円(税込)の積立で年3回の  
公演を鑑賞いただけます

26年度は落語や  
海外アーティストによる  
音楽などの公演を  
予定しています。

お問合せ  
☎011-232-3565



## お問合せ・申し込みは

# きたみ春光文化教室

## ☎0157-69-8511

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。

◎料金は全て税込表示です。  
※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。

●柏陽高校  
●コーチャン  
フォーさん●

国道39号線 端野→

JR柏陽駅

コープさっぽろ  
きたみ春光店2階

北見春光郵便局 下

大型駐車場  
完備