

2026
春・夏

つとむ
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
※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。※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
ベルデ文化教室・
ベルデキッチンスタジオ ☎0155-66-4072

帯広市西17条南4丁目8-6 コープさっぽろベルデ店舗隣
営業時間 月～金 10:00～20:30(電話受付～18:00)
土 10:00～19:30(電話受付～18:00)

駐車場 無料
営業終了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たします。

教室 HP

キッチン HP

NEW-ジュニア HIPHOP～様々なジャンルまで Kids Dance

はじめての習い事として参加しやすいように音楽を聴いてリズムをとるところからはじめます。基礎から学んでダンスを通して【楽しい！出来た！】を増やしていこう！



日時 ①初心者クラス(小就学～)【土】14:15～15:00
②初級クラス(小学1年生～)【土】15:15～16:15
受講料 3,806円(月2回) 講師 Ayaka

NEW-ジュニア いっしょにおどろろ キッズジャズダンス

ジャズダンスが初めてでも大丈夫！基礎から丁寧に伝えていきます。ゆっくりな曲、テンポの速い曲、様々な音楽で踊ってみよう！！思いっきり体を動かしていっしょに楽しみましょう！



日時【水】17:00～18:00
受講料 5,511円(月3回) 講師 川上 さゆり

親子ではじめてのリトミック

1歳児から始める楽しい音楽レッスン！ピアノ/生演奏に合わせて体を動かす、可愛い絵やカード、楽器等も使いながら音楽の基礎を親子で学んでいきましょう！



日時 1歳児クラス(月) 10:00～10:40
受講料 4,686円(月3回)
講師 Yoshino

NEW-中学生 HIP HOP～様々なジャンルまで Intermediate Dance

ダンス経験者向けの中級クラス。基礎をもとに、さまざまなジャンルに触れながら振り付けや表現を楽しもう！Let's Dance!(プランクのある方も大歓迎)



日時 中級クラス(中学生～大人)【土】16:30～17:30
受講料 3,806円(月2回) 講師 Ayaka

NEW 大人のダンスクラス JPOPで踊ろう!!

ダンス未経験の方も大歓迎です。踊ることが好きな方、音楽に合わせていっしょに踊ってみませんか？基礎から丁寧に教えます。



日時 第1・2・3(木) 10:30～11:30
受講料 5,511円(月3回) 講師 川上 さゆり

大人のやさしいバレエ

いくつになってもバレエは始められます。身体が硬くて自信がなくても大丈夫です。音楽に合わせて一緒に心と体をほぐしながらクラシックバレエを楽しんでみませんか？



仕事終わりに通いやすい夜講座
日時【月】19:00～20:30
受講料 6,424円(月4回)
講師 米谷 充代

楽しいウクレレ講座

ウクレレの音にこだわり、演奏スタイルの種類を増やし、1人でも、仲間と一緒に、楽しく演奏できる力をご指導いたします。



日時 ウイラニ【火】11:00～12:30
ポーアル【火】13:00～14:30
ハイブレ【火】19:00～20:30
受講料 3,630円(月2回) 講師 Sammy

はじめての沖縄三線

楽しむ事をコンセプトに初めての方でも安心して通えるレッスン内容です。ぜひ一緒に癒しの音色を奏でましょう。



日時 第1・3(水) 13:30～14:30
受講料 4,576円(月2回)
講師 丹勝

みんなで楽しく 津軽三味線

楽しく津軽三味線に挑戦



日時 初級クラス 第1・3(水) 18:30～19:30
受講料 4,576円(月2回)
講師 石黒 みゆき

身体に寄り添うヨガ

初めての方から経験者まで誰でも大歓迎です。1日の終わりにヨガをして心地の良い睡眠を目指しましょう。



日時【土】18:00～19:00
受講料 1,950円(月1回)
講師 Sora

初めの方大歓迎 卓球教室(基礎編)

卓球の基本打法など個々のレベルに合わせてわかりやすく丁寧に指導いたします。



日時【木】10:00～11:30
受講料 7,524円(月4回)
講師 奥田 博幸

太極拳

太極拳は中腰でゆっくりと動くことで足腰を強くし、バランス感覚を蘇らせ、脳を活性化させ免疫力を高めます。一緒に始めませんか？



体験会 ※要予約
3/20・3/27
日時【金】19:00～20:30
受講料 6,424円(月4回)
講師 原田 龍一

楽しい現代書

書の基本を書の歴史とともに学ぶ講座です。カルチャーフェスタや十勝毎日新聞社シルバール展への参加、小作品づくりを行います。



日時 第2・4(火) 10:00～12:00
受講料 2,706円(月2回)
講師 佐々木 光子(講) 佐々木 義徳(助)

NEW-1日講座 乳幼児から高齢者まで役立つ 栄養環境コーディネーター認定講座

健康診断の数値や体調の変化が気になる方へ。科学的根拠から食と健康をやさしく学び、乳幼児から高齢者まで毎日の食事に役立つ栄養の判断力を、発達特性にも配慮して身につけます。



日時 5/12(火) 10:00～17:00
受講料 29,150円
講師 徳本 里栄

初めてさんでも作れます クラフトテープ教室

小さな物なら短時間で完成されます。皆さんと一緒に編んで完成した時の喜びを分かち合しましょう。



日時 第2・4(木) 13:30～15:30
受講料 4,246円(月2回)
講師 飯島 満理子

NEW ごねごね楽しい ポリマークレイクラフト

ご自身の好きな色や形で作る、オープンで焼いて形成するポリマークレイを使ってアクセサリを作ります。水にも強く丈夫です！



日時 第4(水) 13:00～16:00
受講料 2,420円(月1回)
講師 島田 雅子

笑って過ごそう 脳トレ晴ればれ教室

簡単な体操やレクリエーション、季節のイベント作品などを通して、他者との交流を図りながら、会話ができる時間を多く取り、出来る事を維持し、思い出す能力の低下を防ぐように工夫しています。外出の機会や他者との交流が持てるように



日時 第1・3(月) 13:30～15:30
受講料 2,376円(月2回) 講師 喜多 早苗

改良帯枕を使って きもの着付

改良帯枕を使用し名古屋帯と袋帯、半幅帯の色々な結び方を練習します。より美しい着付けが出来るようにお手伝いいたします。



日時【火】18:45～20:30
受講料 4,026円(月3回)
講師 竹中美紀

簡単・楽しい書いてみて～！ おしゃれ文字

忙しい日々の中で、自分だけの楽しい時間。四季を通して、忘れがちな言葉や景色をアイデアを共有しながら完成させます。



日時 第2(金) 13:00～15:00
受講料 1,925円(月1回)
講師 新目 典子

楽しくつくるレザークラフト

革を使って色々なものを作りながら、楽しく学んでいきます。自分のため、誰かのため、作る時の楽しさ、出来た時の達成感！そして使い込んでいけば味もでてきます。



日時 第1・3(月) 14:00～16:00
受講料 3,960円(月2回) 講師 神原 慶典

NEW 整う、私。 はじめての漢方・薬膳レッスン

「漢方って苦そう」「薬膳ってココの実とか難しい材料が必要？」そんなイメージを捨ててお越しください。使うのは、近所のスーパーにあるいつもの食材です。体が整うと、不思議とイライラや不安も落ち着きます。



日時 第4(水) 13:00～16:00
受講料 2,420円(月1回)
講師 島田 雅子

1日講座 コープさっぽろ水産部コラボ お魚さばき隊

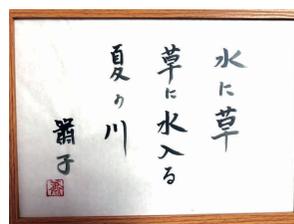
お魚食べてますか？旬のお魚さばきと料理提案。初心者さんも安心！お魚のプロ(水産部)が丁寧に指導、キッチンスタジオ講師より料理提案と試食があります。



開催日・内容・材料費はHPでお知らせします。
受講料 1,650円(月1回)
講師 コープさっぽろ水産部

心かよいあう俳句教室

俳句は仲間と鑑賞しあう理解しあう文芸です。俳句を読み、詠んでみませんか？あなたを極楽の世界へ誘います。



日時 第1・3(土) 15:00～16:30
受講料 3,025円(月2回) 講師 吉岡 篤子

暮らしから始める 編み物教室

編み物を始めてみたい方でしたら、楽しくわかりやすく教えます。小物からベスト、セーターなど季節に合わせて作ることができます。



日時 第1・3(月) 13:30～15:30
受講料 3,806円(月2回)
講師 ニットルームオオタ 太田京子

～手づくり雑貨のある暮らし 羊毛フェルト教室

バックやスリッパ、カップホルダー等実用的な物から、自分の好きな景色や絵を色々な色の羊毛を使って小さな額縁も作れます。羊毛ならではの温かさや肌触りが楽しめますよ！



日時 第2(金) 13:00～15:00
受講料 2,310円(月1回)
講師 今村 恭子

NEW ジュニア 味覚を育てる はじめてのおべんとう作り

集まれ！お料理大好き小学生。ご飯の炊き方、おだしのとりかたや野菜の選び方買い物体験、お魚さばき、お肉料理など本物の食材にふれながらお料理の基礎を学ぶ、毎年大好評の食育講座です。7か月間の集大成として家族のために「おべんとう発表会」があります。多くの「私のオリジナル弁当」が作れるようになります。



日時 第3週クラス【火】16:40～18:10
第4週クラス【火】16:40～18:10
受講料 1,980円(月1回) 材料費 990円
講師 高橋 貴子

NEW 家庭の台所で学ぶ やさしいパンづくり講座

特別な道具はいりません。いつもの台所と薄力粉で毎日の食卓に合うパンを作ります。



日時 第3(水) 10:30～12:30
受講料 2,420円(月1回)
講師 鹿嶋 広美

別がついている講座は別途材料費等がかかります

ダンス・舞踊

講座名	日時	月謝	講師
みんなで楽しむ フラダンス	第1・3〔金〕 15:00～16:00	大人 2,706円 <small>別</small> (月2回)	木原 寿美子
	第1・3〔金〕 16:00～17:00	ケイキ(子ども) 1,441円 <small>別</small> (月2回)	

全く初めてでも大丈夫 はじめてさんの ベリーダンス	第1・3〔金〕 10:00～11:00	2,706円 (月2回)	Yumi
---------------------------------	------------------------	-----------------	------

初めての方 優しいベリーダンス基礎	〔火〕 19:00～20:00	5,544円 (月4回)	
	〔水〕 10:30～11:30	5,544円 (月4回)	

大人のための ストレッチバレエ	〔火〕 12:15～13:30 〔土〕 18:00～19:15	3,036円 (月2回) 5,896円 (月4回)	福島 由美子
--------------------	--	------------------------------------	--------

大人のための ストレッチバレエ中級	〔火〕 13:45～15:00	3,036円 (月2回) 5,896円 (月4回)	
----------------------	--------------------	------------------------------------	--

大人のやさしい ストレッチバレエ	〔水〕 10:30～11:40	5,896円 (月4回)	本江 由佳 米谷 充代
---------------------	--------------------	-----------------	----------------

大人のやさしいバレエ	〔月〕 19:00～20:30	6,424円 (月4回)	米谷 充代
------------	--------------------	-----------------	-------

リフレッシュフラ ココロもカラダも踊って爽快	第1・3〔火〕 10:00～11:00	2,706円 (月2回)	佐藤 淑美
---------------------------	------------------------	-----------------	-------

女性のためのフラ♪ 月2回のフラで代謝アップ& インナーマッスル強化!	第1・3〔水〕 14:30～15:45	3,806円 <small>別</small> (月2回)	Makalehua 高橋
---	------------------------	----------------------------------	-----------------

大人のダンスクラス JPOPで踊ろう!!	第1・2・3〔木〕 10:30～11:30	5,511円 (月3回)	川上 さゆり
-------------------------	--------------------------	-----------------	--------

NEW HIPHOP～様々なジャンルまで Intermediate Dance	〔土〕 16:30～17:30	3,806円 (月2回)	Ayaka
---	--------------------	-----------------	-------

手芸

～手作り雑貨のある暮らし 羊毛フェルト教室	第2〔金〕 13:00～15:00	2,310円 (月1回) <small>別</small>	FeltworkZEBRA 今村 恭子
--------------------------	----------------------	----------------------------------	------------------------

春から始める 編み物教室	第1・3〔月〕 13:30～15:30	3,806円 <small>別</small> (月2回)	太田 京子
-----------------	------------------------	----------------------------------	-------

初めてさんでも作れます クラフトテープ教室	第2・4〔木〕 13:30～15:30	4,246円 <small>別</small> (月2回)	飯島 満理子
--------------------------	------------------------	----------------------------------	--------

ちひろさんのピース教室	〔火〕 13:30～15:30	1,375円 (月1回) <small>別</small>	吉岡 千裕
-------------	--------------------	----------------------------------	-------

工芸

楽しくつくる レザークラフト	第1・3〔月〕 14:00～16:00	3,960円 <small>別</small> (月2回)	榊原 慶典
-------------------	------------------------	----------------------------------	-------

こねこね楽しい ポリマークレイクラフト	第4〔水〕 13:00～16:00	2,420円 <small>別</small> (月1回)	島田 雅子
------------------------	----------------------	----------------------------------	-------

実用・料理

蕎麦を打ってみよう!	〔木〕 18:30～20:30	2,175円 (月1回)	折笠 政弘
------------	--------------------	-----------------	-------

味覚を育てる はじめてのおべんとう作り	第3・第4〔火〕 16:40～18:10	2,970円 (月1回)	高橋 貴子
------------------------	-------------------------	-----------------	-------

家庭の台所で学ぶ やさしいパンづくり講座	第3〔水〕 10:30～12:30	2,420円 <small>別</small> (月1回)	鹿嶋 広美
-------------------------	----------------------	----------------------------------	-------

整う、私。 はじめての漢方・薬膳レッスン	第3〔土〕 13:30～15:30	2,200円 <small>別</small> (月1回)	前田 恵美子
-------------------------	----------------------	----------------------------------	--------

ベルデキッチン1日講座

講座名	日時	受講料	講師
お魚さばき隊	日時はH.Pでご案内します 18:30～20:30	1,650円 <small>別</small> (1回)	coop水産部

コーヒーの楽しみ方講座	日時はH.Pでご案内します 18:30～20:30	1,265円 <small>別</small> (1回)	西 良太郎
-------------	------------------------------	---------------------------------	-------

絵・絵画

きままハウス パステルアート まあるく	第2〔水〕 15:00～17:00	2,310円 <small>別</small> (月1回)	根本 真弓
------------------------	----------------------	----------------------------------	-------

ジュニア講座

親子ではじめてのバレエ (2歳～)	〔火〕 15:30～16:15	5,874円 (月4回)	
----------------------	--------------------	-----------------	--

はじめてのバレエ (3歳～小1)	〔火〕 16:20～17:10	5,874円 (月4回)	本江 由佳 米谷 充代
---------------------	--------------------	-----------------	----------------

小学生からのバレエ	〔火〕 17:10～18:20	5,874円 (月4回)	
-----------	--------------------	-----------------	--

親子もok♪ 子供のためのフラ♪	第1・3〔水〕 16:00～16:45	3,124円 (月2回)	Makalehua 高橋
---------------------	------------------------	-----------------	-----------------

ティーンズのためのフラ♪ 本物のフムフラの教えを 帯広で気軽に体験♪	第1・3〔水〕 17:00～18:15	3,146円 (月2回)	
--	------------------------	-----------------	--

書道 ～幼年から高校生(6歳～)	〔木〕 16:00～18:00	4,026円 <small>別</small> (月3回)	幸 花
---------------------	--------------------	----------------------------------	-----

親子で はじめてのリトミック	〔月〕 10:00～10:40 10:50～11:30 〔土〕 11:20～12:00	4,686円 <small>別</small> (月3回)	Yoshino
-------------------	---	----------------------------------	---------

エンジェルこどもバレエ	〔土〕 13:00～14:00	5,896円 (月4回)	笠原 裕子
-------------	--------------------	-----------------	-------

いっしょにおどろう! キッズジャズダンス	〔水〕 17:00～18:00	5,511円 (月3回)	川上 さゆり
-------------------------	--------------------	-----------------	--------

NEW HIPHOP～ 様々なジャンルまで Kids Dance	初心者クラス(未就学～) 〔土〕14:15～15:00 初級クラス(小学1年生～) 〔土〕15:15～16:15	3,806円 (月2回) 3,806円 (月2回)	Ayaka
---	---	------------------------------------	-------

健康・運動

脳トレ 晴ればれ教室 ～笑って過ごそう	第1・3〔月〕 13:30～15:30	2,376円 (月2回)	喜多 早苗
------------------------	------------------------	-----------------	-------

転倒予防体操 筋肉貯金 転ばない体力づくり	第2・4〔月〕 13:30～15:30	2,376円 (月2回)	
--------------------------	------------------------	-----------------	--

ストレッチ&ピラティス	〔火〕・〔金〕 10:30～11:45	5,324円 (月4回)	笠原 裕子
-------------	------------------------	-----------------	-------

	〔水〕 18:30～19:45	5,324円 (月4回)	
--	--------------------	-----------------	--

お問合せ・申し込みは

ベルデ文化教室
☎0155-66-4072

※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。

	〔火〕・〔金〕 10:30～11:45	8,184円 (月8回)	
--	------------------------	-----------------	--

太極拳	体験会 3/20・3/27 〔金〕 19:00～20:30	6,424円 (月4回)	原田 龍一
-----	--	-----------------	-------

卓球教室(基礎編)	〔木〕 10:00～11:30	7,524円 (月4回)	奥田 博幸
-----------	--------------------	-----------------	-------

60歳からの 身体の硬い人のヨガ	第2・4〔金〕 13:30～14:15	2,750円 (月2回)	Aya
---------------------	------------------------	-----------------	-----

身体に寄り添うヨガ	〔土〕 18:00～19:00	1,950円 (月1回)	Sora
-----------	--------------------	-----------------	------

音楽・うた

はじめての沖縄三線	第1・3〔水〕 13:30～14:30	4,576円 <small>別</small> (月2回)	丹 勝
-----------	------------------------	----------------------------------	-----

	第2・4〔月〕 13:00～14:30 第1・3〔火〕 19:00～20:30 第2・4〔火〕 11:00～12:30 13:00～14:30 19:00～20:30	3,630円 <small>別</small> (月2回)	Sammy
--	--	----------------------------------	-------

何方でも大丈夫ですよ!! 和楽器(尺八)倶楽部	第1・3〔土〕 15:20～16:20	2,706円 (月2回)	二瓶 呉山
----------------------------	------------------------	-----------------	-------

歌の教室"日本語で歌う シャンソン～クラシック"	第1・2・3〔火〕 14:00～15:30 第1・2・3〔金〕 13:30～15:00	5,181円 <small>別</small> (月3回)	佐藤 まさえ
-----------------------------	--	----------------------------------	--------

みんなで楽しく津軽三味線 初めてクラス	第1・3〔水〕 19:40～20:30	4,576円 (月2回)	石黒 みゆき
------------------------	------------------------	-----------------	--------

みんなで楽しく津軽三味線 初級クラス	第1・3〔水〕 18:30～19:30		
-----------------------	------------------------	--	--

カワイ音楽教室	〔水〕 14:00～16:30 〔金〕 14:00～19:30	ジュニア 8,250円～ (年40回) 大人 6,050円～ (年22回)	<small>別</small> 酒井 貴志子
---------	--	--	-------------------------

幼児からシニアの みんなのピアノ教室	〔月〕 14:00～17:00 (30分づつ) 〔土〕 15:00～17:00 (30分づつ)	6,171円 <small>別</small> (月3回) 4,576円 <small>別</small> (月2回)	佐々木 美和
-----------------------	--	--	--------

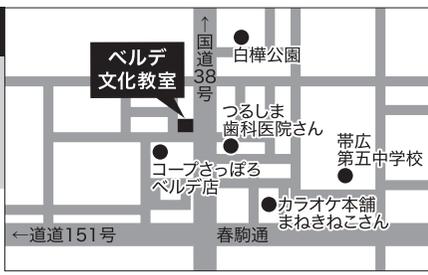
お茶・お花

花アレンジ	第1〔月〕 10:30～11:30	1,925円 <small>別</small> (月1回)	小田 徹
-------	----------------------	----------------------------------	------

	第2〔月〕 10:30～11:30	1,925円 <small>別</small> (月1回)	
--	----------------------	----------------------------------	--

楽しい!いけ花	第1〔木〕 18:00～20:00	1,375円 <small>別</small> (月1回)	村井 妙和
---------	----------------------	----------------------------------	-------

楽しい スタンドフラワー*	第3〔木〕 13:00～15:00	1,980円 <small>別</small> (月1回)	榊原 雅美
------------------	----------------------	----------------------------------	-------



趣味・教養・娯楽

心のケア入門 心穏やかな日々のために	第4〔日〕 10:30～12:30	1,210円 (月1回)	勝崎 一也
-----------------------	----------------------	-----------------	-------

きもの着付け・改良 帯枕を使って	〔火〕 18:45～20:30	4,026円 (月3回)	竹中 美紀
---------------------	--------------------	-----------------	-------

心かよいあう 俳句教室	第1・3〔土〕 15:00～16:30	3,025円 <small>別</small> (月2回)	吉岡 簫子
----------------	------------------------	----------------------------------	-------

語学

あなたも話せる 英会話教室	〔火〕 13:30～14:30 体験会 3/17 13:00～14:00	5,181円 <small>別</small> (月3回)	滝山 美津子
------------------	--	----------------------------------	--------

--	--	--	--

書道・ペン字

大人書道～書道・ペン字	第1・3〔木〕 18:00～19:30	3,806円 <small>別</small> (月2回)	幸 花
-------------	------------------------	----------------------------------	-----

大人書道(筆とペン字)	第1・2・3〔金〕 10:00～12:00	5,181円 <small>別</small> (月3回)	
-------------	--------------------------	----------------------------------	--

美文字入門	第1・3〔木〕 10:00～11:45	2,706円 <small>別</small> (月2回)	加納 深村
-------	------------------------	----------------------------------	-------

楽しい現代書	第2・4〔火〕 10:00～12:00	2,706円 <small>別</small> (月2回)	佐々木 光子(講) 佐々木 義徳(助)
--------	------------------------	----------------------------------	------------------------

ほっこりかわいい筆文字 ～伝筆	第2〔水〕 13:00～14:30	2,475円 <small>別</small> (月1回)	根本 真弓
--------------------	----------------------	----------------------------------	-------

簡単・楽しい おしゃれ文字書いてみて～!	第2〔金〕 13:00～15:00	1,925円 <small>別</small> (月1回)	新目 香苑
-------------------------	----------------------	----------------------------------	-------

1 DAY 1日講座

講座名	日時	受講料	講師
ハンドメイド石けんと ヒソスープ	4/9〔木〕 6/11〔木〕 10:00～12:30	1,265円 <small>別</small> (1回)	畠山 直美

乳幼児から高齢者まで役立つ 栄養環境コーディネーター 認定講座	5/12〔火〕 10:00～17:00	29,150円 (テキスト代認定料 12,650円含む)	
---------------------------------------	------------------------	------------------------------------	--

整理収納アドバイザー 2級認定講座	10/8〔火〕 10/9〔水〕 12/3〔水〕 12/4〔木〕 10:00～13:00	24,700円(金2回) (テキスト代認定料 7,100円含む)	徳本 里栄
----------------------	---	--	-------

ポリ袋で 楽しまクッキング♪	10/21〔火〕 11/4〔火〕 10:00～12:30	3,080円(1回) (教材費 1,430円含む)	
-------------------	------------------------------------	---------------------------------	--

春夏大人メイク入門編	4/26〔日〕、5/24〔日〕 10:30～12:00	3,850円 <small>別</small> (1回)	畠山 きみよ
------------	--------------------------------	---------------------------------	--------

暮らしを彩る フランス伝統 工芸カルトナージュ	5/8〔金〕 13:00～15:30	2,200円 <small>別</small> (1回)	立花 明美
----------------------------	-----------------------	---------------------------------	-------

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

講師募集中!

ご応募はホームページから▼