

2026
秋・冬COOP
文化教室

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



※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。■がついている講座は別途材料費等がかかります。

期間限定
体験するなら今お得!
体験料500円
キャンペーン
対象:9/1~10/28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 |

山の手文化教室

函館市山の手2丁目18-15 コープさっぽろ山の手店2階

☎ 0138-84-8440

営業時間 月～土 10:00～20:00(電話受付～15:00)

🚗 駐車場無料 教室HP



※店舗トイレ横のドアから2階へ
※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いたします。

| コープさっぽろ |

いしかわ文化教室

函館市石川町457番1 石川ショッピングタウン内

☎ 0138-84-8440

営業時間 月～土 10:00～20:00(電話受付～15:00)

🚗 駐車場無料 教室HP



電話・受付は山の手文化教室が窓口です キッチンスタジオ併設
※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いたします。

山の手／いしかわ文化教室

ハンガリー刺しゅう



ハンガリーの伝統刺しゅうを体験！独特のモチーフや技法を学びます。展示イベント出品を目標とした作品づくりも丁寧にサポート。

日 時 第2(金) 13:00～15:00
受講料 1,873円(月1回)
講師 松井 真佐子

別

全3回 楽しくおえかき♪アイシングクッキー

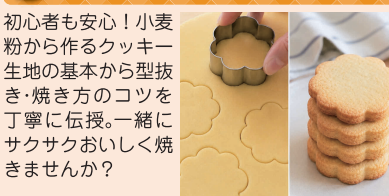


飾ってカワイイ！食べて美味しい！道産素材のクッキーと天然色の優しいクリームで、手軽にオンリーワンのアイシングクッキー作りを！

日 時 山の手(土) 10:00～12:00
10/24/ハロウィン、11/14オータム、12/5クリスマス
受講料 各1,760円 材料費/各1,440円
講師 sen to ten なりたゆきこ

別

1日講座 生地作りから焼き方まで♪ 美味しい型抜きクッキー講座



初心者も安心！小麦粉から作るクッキー生地の基本から型抜き・焼き方のコツを丁寧に伝授。一緒にサクサクおいしく焼きませんか？

日 時 いしかわ 9/26(土) 14:00～16:00
受講料 3,300円 材料費/2,000円
講師 sen to ten なりたゆきこ

別

初めてのウクレレ

ハワイ生まれの小さな弦楽器。自分で唄って伴奏もできる始めやすい楽器の一つです。心に響く癒しの音色を奏でてみませんか？



日 時 いしかわ (月) 17:30～18:00
受講料 4,884円(月4回)
講師 村木 永親

体験会 ※要予約
9/28(月)

手作り大好きデコ教室

粘土やレジンで作る小さな世界！はじめてさんも大歓迎。可愛さをぎゅっと閉じ込めた世界と一緒に楽しませんか？



日 時 第1・3(木) 14:00～16:00
受講料 2,706円(月2回)
講師 相原 よし子

別

洋裁

着なくなった洋服や着物のリメイクから、型紙を起こす服作りまで！自分の体に合わせた服作りを、一緒に楽しく始めてみませんか？



日 時 (月) 12:30～14:30
受講料 5,456円(月4回)
講師 野呂 弘子

優雅に・情熱的にフラメンコ

年齢を気にせずに優雅に、情熱的に踊れるフラメンコ。基礎からゆっくり丁寧に学べます。美しい姿勢作り、健康維持にも最適です。



日 時 入門(水) 19:40～20:30
(土) 18:10～19:00
受講料 5,324円(月4回)
講師 木村 昭美

体験会 ※要予約
10/21、28(水)
各クラスあり

山の手文化教室

手作り大好きデコ教室

粘土やレジンで作る小さな世界！はじめてさんも大歓迎。可愛さをぎゅっと閉じ込めた世界と一緒に楽しませんか？



日 時 第1・3(木) 14:00～16:00
受講料 2,706円(月2回)
講師 相原 よし子

別

洋裁

着なくなった洋服や着物のリメイクから、型紙を起こす服作りまで！自分の体に合わせた服作りを、一緒に楽しく始めてみませんか？



日 時 (月) 12:30～14:30
受講料 5,456円(月4回)
講師 野呂 弘子

優雅に・情熱的にフラメンコ

年齢を気にせずに優雅に、情熱的に踊れるフラメンコ。基礎からゆっくり丁寧に学べます。美しい姿勢作り、健康維持にも最適です。



日 時 入門(水) 19:40～20:30
(土) 18:10～19:00
受講料 5,324円(月4回)
講師 木村 昭美

体験会 ※要予約
10/21、28(水)
各クラスあり

池坊いけ花講座～季節を感じて花あそび～

歴史ある池坊のいけ花を現代的センスで様々なスタイル表現しましょう。季節を感じながら「楽しく、ワクワク、感動！」を



日 時 第2(木) 13:30～15:00/第3(金) 13:30～15:00
受講料 各1,650円(月1回)
講師 齋藤 ひろみ

別

和裁

針の持ち方や運針の基礎から仕立てまで丁寧に指導。一針一針の繊細な手仕事を通じ、日本の美しい文化に触れてみませんか？



日 時 (金) 10:00～11:45
受講料 5,984円(月4回)
講師 栗山 千代子

池坊いけ花講座～花スタイル～

季節の花を生活に取り入れませんか？行事やギフトの花をいける時間を共に楽しみましょう。希望により池坊免状の申請も承ります。



日 時 第3(水) 13:30～15:00
受講料 1,650円(月1回)
講師 野呂 さとみ

別

うたの教室

人前で堂々と歌えるように！呼吸法や発声、リズム体操を用いて、初心者や苦手な方も魅力的な歌声へと丁寧に導きます！



日 時 第2・3・4(水) 12:30～13:40
受講料 3,993円(月3回)
講師 福井 佳代子

個人レッスンもあります

いしかわ文化教室

ズンバ

ラテン音楽に合わせ踊るだけで世界のリズムステップを修得！脂肪燃焼やストレス発散も期待できるズンバを始めませんか？



日 時 (水) 19:30～20:30
受講料 5,324円(月4回)
3,036円(月2回)

講師 EMI

体験会 ※要予約
9/16(水)

ジュニア みんなの楽しいフラダンス

本物のフラダンスを楽しく学べる函館でも数少ない子どもと大人のフラダンス教室です。親子での参加も大歓迎！本場の風を感じて。



日 時 (月) 17:30～18:30
受講料 5,500円(月4回)
講師 村木 小百合

体験会 ※要予約
9/28(月)

ジュニア わくわく作文教室

素直な思いを詩や作文で表現する学習です。苦手なことに挑戦することで新しい自分を発見できるかもしれません。挑戦しましょう！



日 時 第2・4(月) 16:00～17:00
受講料 1,606円(月2回)
講師 高津 知子

NEW 座っていても立っていても 活き活き！チェアダンス

椅子や車いすに座ったままでもOK！音楽と運動が認知機能を向上させ、血行や新陳代謝も促進。活き活きとした毎日を応援します！



日 時 いしかわ 第2・3・4(土) 14:00～14:45
受講料 3,960円(月3回)
講師 杉野 朱美

体験会 ※要予約
いしかわ9/26(土)

尺八・しの笛・三味線 和楽器に親しむ

尺八、しの笛、三味線という和楽器を使用して音楽を奏でたり、伴奏して唄ってもらったり自分で唄ったり…楽しみませんか？



日 時 山の手 第1・2・3(水) 16:00～17:30(月3回)
いしかわ (木) 14:00～16:00(月4回)
受講料 4,026円(月3回)/4,884円(月4回)
講師 加川 力

楽しくフラダンス！ マイレ本間フラスクール

下肢や体幹の筋力強化と脳の活性化が同時に叶うフラダンス。癒やしのハワイアン音楽に合わせ、笑顔で楽しく始めませんか？



日 時 山の手 第2・3・4(木) 10:30～11:45
いしかわ 初級 第2・3・4(火) 11:00～12:15
受講料 4,026円(月3回)
講師 レファウィー・オ・マイレ佐々木

体験会 ※要予約
山の手9/24(木)
いしかわ9/29(火)

パワーヨガ

座位でのストレッチから動きを交えた立位ポーズを行い、カロリー消費が期待できるヨガ。体幹強化でバランスも整います。



日 時 (木) 18:45～19:45
受講料 5,324円(月4回)
3,036円(月2回)

講師 EMI

体験会 ※要予約
9/24(木)

着付け教室

着物は日本の文化。「面倒くささ」が「美しさ」に変わります。初心者から上級者まで大歓迎！着付技能士検定にもしっかりと対応します。



日 時 第3(金) 13:00～15:00
受講料 2,090円(月1回)
講師 橋本 祐子

楽しいマージャン教室

経験者はもちろん、未経験者も大歓迎！マージャンの楽しさを体感し、頭をたくさん使って、楽しみながら一緒に「脳トレ」をしましょう！



日 時 第2・4(水) 13:00～16:30
受講料 3,256円(月2回)
講師 吉田 孝蔵

山の手文化教室

音楽・うた				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
和楽器に親しむ (三味線・尺八・しの笛)	第1・2・3〔水〕 16:00～17:30	4,026円 (月3回)	加川 カ	
うたの教室	第2・3・4〔水〕 12:30～13:40	3,993円 (月3回)	福井 佳代子	
Voiceトレーニング (個人レッスン)	45分～ 第2・4〔水〕 ※日時はお相談 ください	7,832円 (月2回)		
カワイ音楽教室 女声コーラス	〔火〕 10:30～11:30	3,850円 (月3回)	別 島 聖子	
カワイ音楽教室 ピアノ(個人レッスン)	〔火〕30分 ※日時は ご相談ください	7,700円～ (年40回)	別 カワイ 専任講師	

お茶・お花				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
池坊いけ花 ～季節を感じて 花あそび～	第1〔月〕 15:00～16:30	1,650円 (月1回)	別	
※月3回まで受講可能 (受講料は回数分)	第2〔木〕 13:30～15:00	1,650円 (月1回)	別 齋藤 ひろみ	
	第3〔金〕 13:30～15:00	1,650円 (月1回)	別	
池坊いけ花講座 一花スタイルー	第3〔水〕 13:30～15:00	1,650円 (月1回)	別 野呂 さとみ	

ダンス・舞踊				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
楽しく踊ろう 50代からの大人ダンス	第2・3・4〔土〕 10:30～11:30 ※体験会 9/26	4,026円 (月3回)		
	第2・3・4〔土〕 11:45～12:45	4,026円 (月3回)	杉野 朱美	
はじめてのエアロ&ステップ (旧エアロピクス)	第2・4〔土〕 13:00～14:00	2,440円 (月2回)		
フラメンコ～入門～	〔水〕 19:40～20:30	5,324円 (月4回)		
	〔土〕 18:10～19:00	5,324円 (月4回)	木村 昭美	
フラメンコ～初級～	〔水〕 18:30～19:30	6,424円 (月4回)		
フラメンコ～中級～	〔土〕 17:00～18:00	7,524円 (月4回)		

楽しくフラダンス! マイル本間・ フラ・スクール	〔木〕 10:30～11:45	4,026円 (月3回) 3,036円 (月2回)	レファウイ・ オ・マイル 佐々木
HIPHOPダンス	第1・2・3〔月〕 17:40～18:25	5,511円 (月3回)	Nono
K-POPダンス	第1・2・3〔月〕 18:40～19:25	5,511円 (月3回)	

趣味・教養・実用				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
きもの着付教室	〔月〕 10:00～12:00	5,181円 (月3回)	脇谷 むつ子	

手 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
洋裁	〔月〕 12:30～14:30	5,456円 (月4回)	野呂 弘子	
和裁	〔金〕 10:00～11:45	5,984円 (月4回)	栗山 千代子	
はじめてさんの ミシン教室	第1・3〔水〕 10:30～12:30	4,400円 (月2回)	別 田中 由紀子	

工 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
手作り大好きデコ教室	第1・3〔木〕 14:00～16:00	2,706円 (月2回)	別 相原 よし子	

ジュニア講座				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
HIPHOPダンス	第1・2・3〔月〕 17:40～18:25	5,511円 (月3回)	Nono	
K-POPダンス	第1・2・3〔月〕 18:40～19:25	5,511円 (月3回)		

カワイ音楽教室 ピアノ (個人レッスン)	〔火〕30分 ※日時は ご相談ください	8,250円～ (年40回)	別 カワイ 専任講師
----------------------------	---------------------------	-------------------	---------------

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、(株)石田文具にて
10%OFFの特典が
うけられます。

お問合せ・申し込みは

山の手文化教室

☎ 0138-84-8440

コープさっぽろ
山の手店2階

店舗トイレ横のドアから2階へ

ダイソーさん 函館白百合学園

←美原 産業道路 湯川→

●docomoさん

いしかわ文化教室

健康・運動				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
パワーヨガ ※ズンバと振替可	〔木〕 18:45～19:45	5,324円 (月4回) 3,036円 (月2回)	EMI	
マットピラティス	〔金〕 10:30～11:30	4,026円 (月3回)	佐々木 啓恵	

趣味・教養・実用				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
着つけ教室	第3〔金〕 13:00～15:00	2,090円 (月1回)	橋本 祐子	
楽しいマージャン教室	第2・4〔水〕 13:00～16:30	3,256円 (月2回)	吉田 孝蔵	
将棋(小学生～大人)	第1・3〔金〕 16:30～18:30	3,806円 (月2回)	石高 澄恵	

手 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
ハンガリー刺しゅう	第2〔金〕 13:00～15:00	1,873円 (月1回)	別 松井 真佐子	
はじめてさんの ミシン教室(小学生～大人)	第2〔土〕 10:30～12:30	2,200円 (月1回)	別 田中 由紀子	

音楽・うた				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
初めてのウクレレ	〔月〕 17:30～18:00	4,884円 (月4回)	村木 永親	
和楽器に親しむ (三味線・尺八・しの笛)	〔木〕 14:00～16:00	4,884円 (月4回)	加川 カ	

講師募集中!

ご応募は
ホームページ
から▶

ダンス・舞踊				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
ズンバ ※パワーヨガと振替可	〔水〕 19:30～20:30	5,324円 (月4回) 3,036円 (月2回)	EMI	

楽しく踊ろう 50代からの大人ダンス	〔水〕 11:00～12:00	5,324円 (月4回)	
シニア向け やさしいペアダンス	〔水〕 12:30～13:30	5,324円 (月4回)	杉野 朱美

NEW 座っていても立っていても 活き活き!チェアダンス	第2・3・4〔土〕 14:00～14:45	3,960円 (月3回)	
---	--------------------------	-----------------	--

みんなの楽しい フラダンス	〔月〕 17:30～18:30	5,500円 (月4回)	村木 小百合
------------------	--------------------	-----------------	--------

楽しくフラダンス! マイル本間 フラスクール(初級)	第2・3・4〔火〕 11:00～12:15	4,026円 (月3回)	レファウイ・ オ・マイル 佐々木
----------------------------------	--------------------------	-----------------	------------------------

ジュニア講座				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
将棋(小学生～大人)	第1・3〔金〕 16:30～18:30	3,806円 (月2回)	石高 澄恵	
わくわく作文教室 (小学生向け)	第2・4〔月〕 16:00～17:00	1,606円 (月2回)	高津 知子	
みんなの楽しい フラダンス	〔月〕 17:30～18:30	5,500円 (月4回)	村木 小百合	
はじめてさんの ミシン教室 (小学生～大人)	〔土〕 10:30～12:30	2,200円 (月1回)	別 田中 由紀子	

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。

TVH落語会連合会主催 落語会
いさぼろ落語まつり

お問合せ ☎ 011-232-3565

いしかわ文化教室
☎ 0138-84-8440
(山の手文化教室)

