

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。

コープさっぽろ あけぼの文化教室／貝塚文化教室／桜ヶ岡文化教室

営業時間 月～土 10:00～20:00

※不在時はベルデ文化教室に転送されます

☎0154-37-2921

🚗 駐車場 無料

教室HP



期間限定
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。

NEW 旅行や日常に♪簡単単語でOK
大人のゼロから英会話

堅苦しい文法はナシ！簡単な単語とフレーズだけで楽しく日常会話を成立させる超初級クラスです♪少人数制で英語Oレベルの方も大歓迎！

日 時 あけぼの 第2・4(火)

11:30～12:30

受講料 4,180円(月2回)

講師 RIEKO

体験会 ※要予約

9/15・9/29(火)

次の体験はスタッフまで

姿勢整えてスリム
バレトンスタンディングフロー

音楽に乗って楽しく有酸素運動！立ったままの簡単な動きで、姿勢改善と体幹を同時に。運動が久しぶりでも大丈夫。心身を整えて毎日をもっと軽やかに。

日 時 あけぼの 第1・3(水)

10:00～11:00

受講料 3,366円(月2回)

講師 石井 めぐみ

選べる3クラス♪

体験会 ※要予約

9/16・10/7(水)

次の体験はスタッフまで

ピラティス

気になるお腹や体幹をゆっくり動かし、インナーマッスルを整えるやさしいピラティス。運動が苦手でも無理なく続けられ、動ける体へ変化します。

日 時 あけぼの 第2・4(水)

11:15～12:15

受講料 3,366円(月2回)

講師 森田 美貴

人気講座♪

体験会 ※要予約

9/9・9/30(水)

次の体験はスタッフまで

NEW いつものメイクをもっと素敵に
プロが解決！メイク術

自分に合うメイクが分からない…そんな悩みをプロが直接お直し＆アドバイスで解決！手持ちの道具で明日からすぐ実践できます♪

体験会 ※要予約

9/12・10/3(土)

次の体験はスタッフまで

日 時 あけぼの 第1(土)

15:30～17:00

受講料 2,750円(月1回)

講師 島山きみよ

別

NEW 普段着でOK♪運動不足解消！
やさしくびれダンス

気分が上がる音楽に合わせて楽しく！簡単なステップの繰り返しで運動が苦手でも安心！幅広い世代が和やかに無理なく腰痛改善＆自然なくびれ作りを♪

日 時 あけぼの 第2・4(火)

10:00～11:00

受講料 3,366円(月2回)

講師 RIEKO

体験会 ※要予約

9/15・9/29(火)

次の体験はスタッフまで

NEW エンジョイフラダンス

何か始めたい方に♪歌詞を手や身体で表現する動きは、脳の活性化にも！心地よい音楽に合わせてゆらゆら楽しく踊り、運動不足を解消しませんか？

日 時 あけぼの 第1・3(金)

11:00～12:00

受講料 3,366円(月2回)

講師 ミキアライクコ

体験会 ※要予約

9/18・10/2(金)

次の体験はスタッフまで

椅子でもOK
全身を整える健康ヨガ

体調や体力に不安があっても大丈夫。全身をほぐしてから、人気の「指ヨガ」や眼・耳も丁寧にケアします。椅子に座ったままでもできる優しい動きです。

日 時 あけぼの 第2・4(木)

13:30～14:30

受講料 2,706円(月2回)

講師 吉村 美喜子

選べる時間帯♪

体験会 ※要予約

9/10・9/24(木)

次の体験はスタッフまで

体が硬い人のヨガ

水曜は満員の人気ヨガ！平日忙しい方にも通いやすい土曜は今なら穴場クラス。周りに気にせず自分のペースで動き、1週間の疲れをスッキリリセット♪

日 時 あけぼの 第1・3(土)

18:30～19:30

受講料 2,706円(月2回)

講師 芹田 恵

土曜は空きあり♪

体験会 ※要予約

9/19・10/3(土)

次の体験はスタッフまで

ジュニア HIPHOPダンス

発表会は参加自由！一人ひとりに寄り添う丁寧なレッスンで、初めてのお子様も安心です♪まずは気軽に体験を！お子様の新しい一面が見つかるかも？

日 時 あけぼの (火)

17:30～18:30

受講料 5,720円(月4回)

講師 TOMO

体験会 ※要予約

9/8・9/15(火)

次の体験はスタッフまで

大人クラスも♪

ジュニア 指でクルクル
パステルアート教室

型シートを使うから形はバッチリ！好きな色でのびのび塗るだけで可愛い絵が完成します。「できた！」の達成感がお子様の自己肯定感を育てます。

日 時 あけぼの 第1(水)

16:00～17:30

受講料 2,475円(月1回)

講師 飼牛 都美

大人クラスも♪

体験会 ※要予約

9/9・10/7(水)

次の体験はスタッフまで

楽しい
池坊いけばな教室

“いけばな＝堅苦しい”は間違い！笑い声弾む教室です。先生が優しく手直してくれるから初めてでも安心♪憧れの「花のある暮らし」始めませんか？

日 時 桜ヶ岡 第1・3(金)

10:00～11:30

受講料 2,816円(月2回)

講師 名畑 美峰

体験会 ※要予約

9/18・10/2(金)

次の体験はスタッフまで

ペンで描く脳トレ
ゼンタングルアート講座

絵が苦手でも大丈夫。ルールに沿って線を重ねるだけで美しい模様が生かされていきます。静かにペンを動かす心地よい脳トレ初めてませんか？

日 時 あけぼの 第2(土)

13:00～15:00

受講料 2,790円(月1回)

講師 ロゼママ(Rosemama)

体験会 ※要予約

9/12・10/10(土)

次の体験はスタッフまで

(第曲生田流)
ゆる～く始めるお琴教室

楽器は無料貸出！「難しそう」という心配は不要です。誰もが知っている馴染みの曲から自分のペースで♪憧れの和楽器に触れ、奏でる感動を味わえます。

日 時 あけぼの 第1・3(水)

13:00～14:15/18:30～19:45

受講料 4,576円(月2回)

講師 相澤 真一

体験会 ※要予約

9/16・10/7(水)

次の体験はスタッフまで

ジュニア 楽しく書く
4歳から学べる書道教室

時間内の好きな時間に來られて通いやすい！“ほめて伸ばす”やさしい指導で口コミで広まった書道教室。体験で“花丸”の達成感を味わってみませんか？

日 時 あけぼの 第1・2・3(木)

15:00～18:00

受講料 4,620円(月3回)

講師 佐々木 夢仙

体験会 ※要予約

9/10・9/17(木)

次の体験はスタッフまで

ジュニア のびのび
こどもパステル絵画教室

簡単なモチーフから達成感を味わいながら進めます♪指先でやさしくこすりながら描く、自由な色選びと感性を大切に自らしさをのびのび表現しよう！

日 時 貝塚 第1(金)・第2(木)

16:00～17:00

受講料 2,475円(月1回)

講師 小泉 千里

選べる曜日 大人クラスも♪

体験会 ※要予約

9/10(木)・10/2(金)

次の体験はスタッフまで

私にもできた！
初めての編み物教室

初心者も大歓迎！可愛い小物から憧れの靴下やウェアまで♪少人数制の手厚いサポートで、自分のペースで段階を踏んで好きなものを楽しく編みませんか？

日 時 貝塚 第1・3(火) / 第2・4(火)

13:00～15:00

受講料 3,806円(月2回)

講師 斉藤 由姫子

体験会 ※要予約

9/8・9/15(火)

次の体験はスタッフまで

カルトナージュで作る
暮らし彩る小物雑貨

カルトナージュは針を使わない手芸です。キットを使うのでなたでも楽しめます。(ハサミが使えるお子様も参加可能) この機会に是非！

日 時 桜ヶ岡 第1(土)

10:00～12:00

受講料 2,112円(月1回)

講師 井上 由季子

貝塚教室も♪

体験会 ※要予約

9/12・10/3(土)

次の体験はスタッフまで

元気に歌おう！
楽しい♪うたの時間

歌謡曲・懐メロ・演歌など好きな曲を♪無理なく声が出ればもっと気持ちよく歌えます！仲間と楽しく、上手くなるちょっとしたコツが学べる教室です。

日 時 桜ヶ岡 第4(月) 10:00～12:00

受講料 1,980円(月1回)

講師 桜祐二・桜美香

体験会 ※要予約

9/28・10/26(月)

次の体験はスタッフまで

1日講座 虫歯・口臭・歯ぐきのお悩み
スッキリ安心相談室♪

「お口の悩みで聞きたい話が聞ける」と大好評！日頃のモヤモヤをスッキリさせて、今日から始める楽しい生活へ。歯科衛生士が丁寧に優しくお伝えします♪

日 時 あけぼの ①10/2(金)・②3/5(金)

10:30～11:30

受講料 1,540円(全1回)

講師 美佳

締切

各開催の3日前まで

1日講座 1日限定♪大人可愛い
Xmasタペストリー

「1人だと難しそう」という方も安心♪プロから柄合わせや角を美しく仕上げるコツを教わり、手芸好きが集まって和やかに楽しく完成させましょう！

日 時 貝塚 11/11・11/25(水)

10:00～12:00

受講料 3,993円(全2回)

講師 小原 章子

締切

11/4(水)まで

NEW 初めてのシルバーアクセサリー
銀粘土1日講座

札幌の講師が特別指導！粘土感覚で作る世界に一つの純銀アクセサリー。イニシャルなど好きな形に♪少人数制で初心者も安心(※チェーン別売)

日 時 あけぼの 10/10・11/14(土)

10:00～13:00

受講料 3,806円(全1回)

講師 中島 好賢

締切

各開催の8日前まで

NEW 着付けはお任せ♪写真撮影も◎
手ぶらで着物スタート

手ぶらの方も着物持参の方も大歓迎！金曜夜はプロの着付けで美しく変身して記念撮影。着物での美しい歩き方や和の雑学も学べる、充実の1日体験です。

日 時 貝塚 10/2・10/9(金)

18:00～20:30

受講料 3,366円(全1回)

講師 古川 郁恵

締切

各開催の3日前まで

受講生発表会

カルチャーフェスタ開催

受講生によるステージ発表・作品展示など日頃の成果を発表する機会です。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

展示 11/3(火)～11/10(火)

ステージ・ワークショップ 11/8(日)

場所 コープさっぽろ貝塚店(文化教室前)

あけぼの文化教室

	音 楽 ・ う た				
	講座名	日 時	月 謝	講 師	
(箏曲生田流) ゆる〜く始めるお琴教室	第1・3〔水〕 13:00～14:15	4,576円 (月2回)	相澤 真一		
	第1・3〔水〕 18:30～19:45	4,576円 (月2回)			
はじめての沖縄三線	第1・3〔木〕 13:00～14:00	2,706円 (月2回)	丹 勝		
カワイ音楽教室(ピアノ)	お問い合わせ・お申込みは、カワイ音楽教室 釧路インフォメーション 0154-23-7215まで				

	趣味・教養・実用			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
気軽に一句♪ あけぼの俳句 はじめの一步	第1・3〔月〕 13:00〜14:30 (月2回)	1,650円 (月2回)	山本 ひろし	
～やさしく学べる～ 着崩れない着付け講座	第2・4〔木〕 13:30〜15:30 (月2回)	4,136円 (月2回)	古川 郁恵	
リニューアル いつものメイクをもっと素敵に ブロが解決!メイク術	第1〔土〕 15:30〜17:00 (月1回)	2,750円 (月1回)	別 畠山 きみよ	
福を呼ぶ♪かんたん お片付け講座	第1〔土〕 10:30〜11:30 (月1回)	2,530円 (月1回)		

	手芸・工芸			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
「編みたい」気持ち がスタートの編み物教室 ペンで描く脳トレ ゼンタングルアート講座	第2・4〔月〕 13:00〜15:00 (月2回)	3,806円 (月2回)	Paume de Maman 遠藤 明美	
	第2〔土〕 13:00〜15:00 (月1回)	2,790円 (月1回)		
		別 (Rosemama)		

	語 学			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
NEW	旅行や日常に♪簡単単語でOK 大人のゼロから英会話	第2・4〔火〕 11:30〜12:30 (月2回)	4,180円 (月2回)	別 RIEKO

	健康・運動			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
椅子でもOK 全身を整える健康ヨガ	第1・2・3〔火〕 18:30〜19:45 (月3回)	4,191円 (月3回)	吉村 美喜子	
	第2・4〔木〕 13:30〜14:30 (月2回)	2,706円 (月2回)		
姿勢整えて スッカリ パレトン スタンディング フロー	第1・3〔水〕 10:00〜11:00 (月2回)	3,366円 (月2回)	石井 めぐみ	
	第2・4〔金〕 10:00〜11:00 (月2回)	3,366円 (月2回)		
代謝がよくなる リンパヨガ	第2・4〔木〕 18:00〜19:15 (月2回)	4,136円 (月2回)	足腰美 スタイル	
	第2・4〔水〕 13:00〜14:00 (月2回)	2,706円 (月2回)		
体が硬い 人のヨガ	第1・3〔土〕 18:30〜19:30 (月2回)	2,706円 (月2回)	芹田 恵	
	第2・4〔水〕 18:45〜19:45 (月2回)	2,706円 (月2回)		

ピラティス	第1・3〔水〕 11:15～12:15	3,366円 (月2回)	森田 美貴
	第2・4〔水〕 10:00～11:00	3,366円 (月2回)	
	第1・3〔水〕11:15～12:15 第2・4〔水〕10:00～11:00	6,644円 (月4回)	
	やさしい 第2・4〔水〕 11:15～12:15	3,366円 (月2回)	
健康体操	第2・3・4〔木〕 10:00～11:30	4,191円 (月3回)	佐藤 こずえ

	ダンス・舞踊			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
NEW	普段着でOK♪運動不足解消! やさしくいびれダンス	第2・4〔火〕 10:00〜11:00 (月2回)	3,366円 (月2回)	RIEKO
初めての大人バレエ	第1・2・3〔木〕 11:00〜12:15 (月3回)	5,016円 (月3回)	木戸 亜樹恵	
エンジョイフラダンス	第1・3〔金〕 11:00〜12:00 (月2回)	3,366円 (月2回)	ミキアライコ	
HIPHOPダンス by Lexicon BE Studio	〔火〕 18:45〜19:45 (月4回)	5,720円 (月4回)	TOMO	

	書道・ペン字			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
やっぱり手書きがいい ほっこりかわいい筆文字	第4〔月〕 10:30〜12:00 (月1回)	2,475円 (月1回)	別 根本 真弓	

	絵・絵画			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
指でくるくる パステルアート教室	第3〔水〕 10:00〜12:00 (月1回)	2,805円 (月1回)	別 飼牛 都美	
	きままハウスパステル まあるく	第4〔月〕 13:00〜15:00 (月1回)	2,310円 (月1回)	

	ジュニア講座			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
指でくるくる パステルアート教室	第1〔水〕 16:00〜17:30 (月1回)	2,475円 (月1回)	別 飼牛 都美	
	楽しく書こう 4歳から学べる書道教室	第1・2・3〔木〕 15:00〜18:00 (月3回)	4,620円 (月3回)	
書峰社書道	幼児30分	〔金〕 14:00〜19:00 (月4回)	2,860円 (月4回)	書峰社書道 専任講師
	幼児60分	〔金〕 14:00〜19:00 (月4回)	4,510円 (月4回)	
	学童	〔金〕 14:00〜19:00 (月4回)	6,380円 (月4回)	
HIPHOPダンス by Lexicon BE Studio	小中学生	〔火〕 17:30〜18:30 (月4回)	5,720円 (月4回)	TOMO

1 DAY	1日講座			
	講座名	日 時	受講料	講 師
	虫歯・口臭・歯ぐきのお悩み スッカリ安心相談室♪	10月2日・3月5日〔金〕 10:30〜11:30 (全1回)	1,540円 (全1回)	別 美佳

初めてのシルバーアクセサリー 銀粘土1日講座	10月10日・11月14日〔土〕 10:00〜13:00 (全1回)	3,806円 (全1回)	別 中島 好賀
---------------------------	--	-----------------	------------

貝塚文化教室

	ダンス・舞踊			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
懐メロや最近の曲で ステップウォークダンス♪	第1・3〔水〕 19:00〜20:00 (月2回)	2,706円 (月2回)	佐藤 こずえ	

	趣味・教養・実用			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
～やさしく学べる～ 着崩れない着付け講座	第2・4〔土〕 13:30〜15:30 (月2回)	4,136円 (月2回)	古川 郁恵	

	手芸・工芸			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
私にもできた! 初めての 編み物教室	第1・3〔火〕 13:00〜15:00 (月2回)	3,806円 (月2回)	Paume de Maman 斉藤 由矩子	
	第2・4〔火〕 13:00〜15:00 (月2回)	3,806円 (月2回)		

カルトナーージュで作る 暮らし彩る小物雑貨	第1〔水〕 13:00〜15:00 (月1回)	2,112円 (月1回)	別 井上 由季子
--------------------------	-------------------------------	-----------------	-------------

	健康・運動			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
健康体操	第1・2・3〔月〕 13:30〜15:00 (月3回)	4,191円 (月3回)	佐藤 こずえ	

	絵・絵画			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
指で描く、優しい世界 パステル絵画教室	第1〔木〕 10:30〜12:00 (月1回)	2,475円 (月1回)	別 小泉 千里	

	ジュニア講座			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
のびのび こどもパステル 絵画教室	第1〔木〕 16:00〜17:00 (月1回)	2,475円 (月1回)	別 小泉 千里	
	第2〔木〕 16:00〜17:00 (月1回)	2,475円 (月1回)	別 小泉 千里	
	第1〔金〕 16:00〜17:00 (月1回)	2,475円 (月1回)	別 小泉 千里	

1 DAY	1日講座			
	講座名	日 時	受講料	講 師
着付けはお任せ♪写真撮影も◎ 手ぶらで着物スタート	10月2日・10月9日〔金〕 18:00〜20:30 (全1回)	3,366円 (全1回)	古川 郁恵	
	1日限定♪大人可愛い Xmasタペストリー	11月11日・11月25日〔水〕 10:00〜12:00 (全2回)	3,993円 (全2回)	
1日限定♪春を呼び込む 七宝手鞠の吊るし飾り	2月3日・2月17日〔水〕 10:00〜12:00 (全2回)	3,993円 (全2回)	別 小原 章子	

桜ヶ岡文化教室

	音楽・うた			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
カワイ音楽教室(ピアノ)	お問い合わせ・お申込みは、カワイ音楽教室 釧路インフォメーション 0154-23-7215まで			

元気に歌おう! 楽しい♪うたの時間	第4〔月〕 10:00〜12:00 (月1回)	1,980円 (月1回)	別 桜 祐二 桜 美香
----------------------	-------------------------------	-----------------	-------------------

	趣味・教養・実用			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
5・7・5の日記 桜ヶ岡俳句教室 ～日常を一句に	第2・4〔火〕 13:00〜14:30 (月2回)	1,650円 (月2回)	村川 三津子	

	手芸・工芸			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
「編みたい」気持ち がスタートの編み物教室	第2・4〔水〕 10:00〜12:00 (月2回)	3,806円 (月2回)	Paume de Maman 遠藤 明美	
	第2・4〔水〕 13:00〜15:00 (月2回)	3,806円 (月2回)		

カルトナーージュで作る 暮らし彩る小物雑貨	第1〔土〕 10:00〜12:00 (月1回)	2,112円 (月1回)	別 井上 由季子
--------------------------	-------------------------------	-----------------	-------------

	健康・運動			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
健康体操	第1・2・4〔火〕 10:00〜11:30 (月3回)	4,191円 (月3回)	佐藤 こずえ	

	お茶・お花			
	講座名	日 時	月 謝	講 師
楽しい 池坊いけばな教室	第1・3〔金〕 10:00〜11:30 (月2回)	2,816円 (月2回)	別 名畑 美峰	

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▼





お問合せ・申し込みは 0154-37-2921 月・土 10:00〜20:00 ※不在時はベルデ文化教室に転送されます

あけぼの文化教室

釧路郡釧路町曙3丁目11-1
コープさっぽろ曙店2階

駐車場 無料

貝塚文化教室

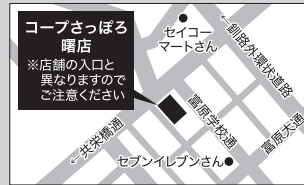
釧路市貝塚3丁目2-28

駐車場 無料

桜ヶ岡文化教室

釧路市桜ヶ岡4丁目2-22

駐車場 無料



※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。