

2023年度
秋冬版

習いごとを始めるなら コープさっぽろ文化教室 旭川合同版



受講生募集中



500円または無料で体験できる!(要予約・一部除く)

文化教室でもコープさっぽろのポイントが毎月貯まる・使える! 詳しいは裏面へ

入会金 無料

※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。
※各講座は定員になり次第締切とさせていただきます。(申込状況により中止となる場合があります。)※受講料は全て税込表示です。

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をお願いします。

0166-35-8538

営業時間 月～金 10:00～20:30
土 10:00～16:30(電話受付～15:00)

教室HP

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

※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をお願いします。

0166-63-8205

営業時間 月～土 10:00～20:50
(電話受付～15:30)

教室HP

駐車場 無料

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をお願いします。

0166-47-9270

営業時間 月～金 10:00～20:30(電話受付～17:30)
土 10:00～17:30(電話受付～16:00)

教室HP

駐車場 無料

東光文化教室 秋・冬のオススメ講座

東光・シーナ共通

しっかりツボ押し! ハンドマッサージ講座

10月・11月・12月の3ヵ月講座

しっかりツボを刺激するセルフケアの方法、症状別のケア方法、他人へのマッサージ方法を全6回で学びます。
※お持ちできる服装でご参加下さい。

日時【東光】第2・4【金】10:30～12:00
【シーナ】第1・3【水】10:30～12:00

講師 中村 利雅 月謝 3,300円/月2回

●教材費/別途
●持参品/筆記用具、タオル、飲み物、ハンドクリーム

3教室共通

今、知っておきたい 生前整理のはじめかた

18講座

何から始めたらいいのか? 親に伝えるにはどうしたらいいのか? 迷っている方必見! 自分に合った生前整理のやり方を見つけてみましょう。

日時【東光】110/18【水】10:30～12:00
【シーナ】111/1【水】10:30～12:00
【神楽】110/25【水】10:30～12:00

講師 佐々木 亜弥 受講料 3,300円/1回
●教材費/330円

3教室共通

はじめてのウクレレ

癒しの楽器...ウクレレを弾いてみませんか? 楽譜が読めなくても大丈夫です。皆で楽しく演奏しましょう!

日時【東光】第1・3【月】13:30～15:30
【シーナ】第1・3【水】13:30～15:30
【神楽】第2・4【水】13:30～15:30

講師 皆川 豊 月謝 2,200円/月2回 ●教材費/別途
●持参品/ウクレレ・筆記用具 ●体験/随時(500円)

キッズリズムダンス・ジュニアダンス

音楽に合わせて楽しく踊りましょう。運動神経の向上、表現力やリズム感が身に付きます。

日時【金】キッズリズムダンス【年中～小2】16:00～16:50
ジュニアダンス【小3～小6】17:00～18:10

講師 藤井 エル工 月謝 5,060円/月4回 ●体験/随時(500円)

子ども書道

学生版全書芸誌で課題作品文字の姿、硬筆などの取り組みです。春秋2回の昇級試験と書初めがあります。

日時【火】(第2は硬筆日) 15:15～18:00

講師 川岸 優芳 月謝 3,960円/月4回 ●教材費/別途 ●体験/随時(無料)

ガラスアート・シルエットアート

ガラスアートはスタンドグラスのような仕上りの作品が作れます。シルエットアートは専用の紙に切り込みを入れフィルムを貼り、影絵の世界を楽しむ講座です。

日時 第4【月】10:30～12:30

講師 下田 優子 月謝 1,815円/月1回 ●教材費/別途 ●体験/随時(500円)

桐華流着付

「着物で新しい自分を発見!」特別な道具は使わず美しく着られるようになる事を目指しています。

日時 第2・4【土】10:15～12:15

講師 驚塚 まゆみ、他 (本科) 3,388円/月2回 ●体験/随時(無料)
(師範科) 4,400円/月2回

はじめてみよう エアロビクス

エアロビクスをメインに筋力トレーニングやストレッチをします。年齢を問わず、気楽にそして気長にできる運動です。

日時【金】10:30～11:45

講師 齋藤 良子 月謝 4,840円/月4回 ●体験/随時(500円)

健康太極拳

ゆったりとした呼吸で動き、バランス力もアップします。体力や年齢に応じて動くので、初心者の方も安心してスタートできます。

日時【木】10:00～11:30

講師 三橋 瑞江 月謝 4,620円/月4回 ●体験/随時(500円)

ビギナーズPC教室

初心者のためのパソコン教室です。Word・Excel以外に教わりたい方にも対応いたします。

日時【土】10:00～11:00、11:30～12:30

講師 森竹 翼 月謝 3,630円/月2回・5,445円/月3回 ●定員/各時間3名まで ●体験/随時(500円)

幼児体育・児童体育

器械運動・マット・跳び箱・鉄棒・ボールゲーム等様々な運動を取り入れた体育レッスンです。

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 フジスポーツクラブインストラクター 月謝 4,125円/月3回 ●体験/随時(無料)

神楽文化教室 秋・冬のオススメ講座

期間限定! おすすめ新講座

足もみセルフケア講座

10月・11月・12月3ヵ月コース

足もみの仕組みとセルフケアの方法、症状別のセルフケア方法などを全6回で学び、ご自身やご家族の健康維持に活用していただきます。

日時 第2・4【金】14:00～15:30 講師 中村 利雅

月謝 3,300円/月2回

●教材費/初回のみ1,000円 ●定員/10名
●持参品/筆記用具、ひざまで出せる服装、タオル、ハンドクリーム、飲み物
●見学・体験不可

おうちの中に彩りを♪ お花・工芸講座特集

こころとからだの若さを保つためのアロマテラピー

植物から採れる香りを組み合わせ、自分自身が香りを楽しむものを毎回一つ作ります。植物が持つ薬理作用と香りの関係性も理解でき、その香りももたらす心や身体への働きを学んでいきます。

日時 第1【火】10:30～12:00
第4【水】13:00～14:30

講師 中村 知子

月謝 1,815円/月1回 ●教材費/1,100円 ●持参品/筆記用具 ●体験/随時(500円) ※教材費別途

押し花～暮らしの中にお花を取り入れた講座～

教材の中からご自分で作りたいものを選んで頂きます。押し花で身近なものを作って暮らしの中にお花を感じましょう。色鮮やかなお花を使ってステキなライフスタイルを。

日時 第3【水】10:30～12:30

講師 清野 知美

月謝 2,365円/月1回 ●教材費/1,100円～ ●体験/随時(500円)

小原流いけ花教室

お花は、優しく穏やかな気持ちにしてくれます。一度体験してみませんか? 体験は、お花代も無料です。

日時 第1・3【土】13:00～15:00

講師 長内 則子

月謝 2,750円/月2回

●教材費/1,000円 ●持参品/花はさみ、筆記用具 ●体験/随時(無料)

オーストラリアン・プリザーブドワイルドフラワー

オーストラリアの先住民アボリジナルが、太古の昔より薬草として使用してきたワイルドフラワーを、自由に選り作品制作します。自分へのご褒美の時間をお楽しみください。

日時 第4【火】【午前の部】10:00～12:00
【午後の部】13:30～15:30

講師 渡邊 玲子

月謝 2,145円/月1回 ●持参品/花はさみ、お花を持ち帰る用の袋 ●体験/随時(500円)

トールペインティング

ぬり絵のように下絵をもとにペイントしますので、初心者の方でもすぐに作品を仕上げることが出来ます。木、ブリキ、革、布、ガラス等、ほとんどの素材に描けます。家庭などで使用しなくなったものにも絵を描いて、可愛くキレイにリメイクしてみませんか?

日時 第1・3【水】10:15～12:15

講師 大崎 実千代

月謝 3,960円/月2回

●教材費/400円 ●持参品/エプロン、水受け ●体験/随時(500円)

モザイクタイル教室

色鮮やかで小さなモザイクタイルを施して生活雑貨を制作します。鑄敷き、トレーなどから始まり、植木鉢などの立体作品を作ります。タイルカットやモザイクパターンの練習にも取り組みます。世界に一つオリジナル作品作りを楽しみましょう!

日時 第1・3【木】10:15～12:15

講師 中村 あきこ 月謝 3,050円/月2回

●教材費/1200円～2000円(作品によって異なります)
●持参品/紙コップまたは牛乳パック、ウェットティッシュ、ピンセット ●体験/随時(500円)

シーナ文化教室 秋・冬のオススメ講座

プリザーブドフラワー まごころ仏花「フォトフレーム」

18講座

右には大切な家族の写真を、左はプリザーブドフラワーをアレンジして、オリジナルのフォトフレームを作ります。

日時 10/4【水】10:00～12:00

講師 澤沼 雅子 受講料 1,760円/1回 ●教材費/3,800円

生地から作る 初級パン1日講座

18講座

手捏ね生地の作り方と基本のパン作りを学びます。菓子パンとハードパンの生地作りの違いを知り、実際に焼き上げまでを体験します。

日時 10/6【金】10:00～13:00

講師 佐藤 和恵 受講料 1,650円/1回 ●教材費/2,300円

おもてなし料理で料理の基本を学ぶ

18講座

旬の食材を使った家庭料理を学びます。定番メニューをランクアップしておもてなしにぴったりの料理に。コスバも最高!!

日時 12/4【月】10:00～12:30 講師 佐藤 和恵

受講料 1,650円/1回 ●教材費/1,800円

実験であそぼう

ジュニア 3ヵ月コース

9月「キッチンでできる花火の色づくり」
10月「電子レンジでできる発酵と蒸留」
11月「USBで出来る電気分解と水素電池」

日時 第1【金】16:00～17:00

講師 サイエンスマスターおかもと 月謝 1,815円/月1回 ●教材費/1,000円

骨盤底筋トレーニング ひめトレ

NEW

椅子に座り上半身を動かし骨盤底筋に刺激を入れることで、産後の方や女性特有の悩みにも効果が期待できます。

日時 第1・3【土】10:30～11:30

講師 YUKAKO 月謝 2,530円/月2回 ●教材費/初回のみ3,300円 ●体験/随時

心と身体を元気にするyoga

NEW

どなたでも参加可能な初心者向けクラスです。ヨガによって身体の不調を軽減させることはもちろん心を整え元気にすることが目標です。

体験日 9/25【月】

日時 第1・2・3【月】13:30～14:40

講師 Japanese yoga fumika 月謝 4,950円/月3回 ●体験/随時

夢ふくらむ水彩・油彩教室

ジュニア

絵を描くのが好きな子どもたちが自分を一杯出して、自由に楽しく描いています。情操が豊かに育まれますように指導していきます。

日時 第1・2・3【土】【水彩】11:00～12:30、13:30～15:00
【油彩】11:00～13:00、13:30～15:30

講師 齊藤 志江子 月謝 【水彩】4,554円/月3回 ●体験/随時(水彩のみ)
【油彩】5,775円/月3回

Jrジャズバレエ (4才～小2)・(小3～)

ジュニア

リズムに合わせて楽しく踊ろう! クラシックバレエを基本とし、正しい姿勢と柔軟性、筋力をつけることを目標としています。

日時【火】【4才～小2】15:30～16:30、【小3～】16:30～18:00

講師 行真 悦子 月謝 5,060円/月4回 ●体験/随時

着付け教室

美しく、苦しくなく、着くずれしない手結び。簡単な礼儀作法も学びます。

日時 第1・2・3【木】13:30～15:30
第1・2・3【金】18:30～20:30

講師 冨塚 美穂子 月謝 4,455円/月3回 ●教材費/初回3,300円(教科書) ●体験/随時

韓国語はじめてクラス

NEW

基礎から無理なく、楽しく韓国語に触れて話せるようになります。おとなりの国、韓国の文化について学んでみませんか?

日時【火】10:30～12:00

講師 李 正姫 (イジョンヒ) 月謝 5,060円/月4回

使える英語を身につける 月曜の英会話

対話式のプリントを使用し、内容をふくませながら無理のないレベルでレッスンを進めていきます。

日時【月】12:45～14:00

講師 煙山 泰也 月謝 4,510円/月4回 ●体験/随時

