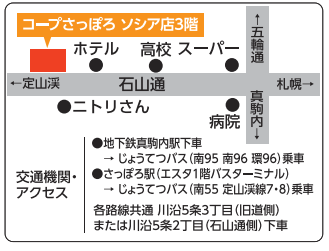


# ソシニア文化教室

ブログはこちら!!  
随時更新中!!

3か月分または6か月分の前納で  
**5%OFF**  
受講料  
会員特典  
大丸藤井セントラル・カナリヤ商品  
**10%OFF**



お問合せ・お申込みは **(011)572-3616**

札幌市南区川沿5条2丁目(ソシア3F) 無料駐車場  
営業時間 / (月～金) 10:00～19:30  
(土) 10:00～17:00 (日・祝) 休業

コープさっぽろ文化教室   
全コース体験・見学できます(一部除く)。  
詳しくはお問合せください。

2013年 春期

はじめようあなたの好奇心!

## 受講生募集中!

**UP** コープ  
クッキングスクール  
ソシアDE親子クッキング  
お菓子の家をつくろう  
4/20[土] 12:30～15:00  
講師 横一 ミサキ  
¥1,050 材料費/600円  
※10家族以上 開講



**新設講座 6か月コース**  
※5名以上開講

**あんにょん 韓国語会話クラス**  
第2・4[木] 13:00～15:00  
講師 朴 權浩 定員6名  
¥4,935 (月2回) ※初級課程を修了した方  
어려운 저 랑 함께 즐겁게 한국어 공부해볼까요?  
↑この文章がわかったら大丈夫です  
無料体験日 4/4(木) 13:00～15:00

**バモス! 初心者スペイン語**  
[火] 10:15～11:15  
講師 新妻 ホセリス スペイン語インストラクター  
¥6,300 資料コピー代別途  
無料体験レッスン 3/26(火)

**日々生々 川柳・短歌をはじめましょう**  
第2[金] 13:00～15:00  
講師 讀良 美紀子 日本語教師  
¥1,260 資料コピー代別途  
体験レッスン 4/12(金) 体験料/500円

**日本語再発見!! 続 大人の国語**  
第4[金] 10:15～12:15  
講師 讀良 美紀子 日本語教師  
¥1,260 コピー代別途  
体験レッスン 3/22(金) 体験料/500円

**左脳を鍛える 大人の算数**  
第1[金] 13:00～15:00  
講師 讀良 美紀子 元教師  
¥1,260  
体験レッスン 4/5(金) 体験料/500円

**大人の歴史 戦国時代の真相にせまる**  
第2・4[水] 10:15～11:45  
講師 富樫 初新 「戦国時代 出陣」著者  
¥3,150 (月2回)  
ペア、グループで受講される方2,625円/1人(月2回)  
1日体験講座 3/27(水) 10:15～11:45  
「長篠の戦い」の真相にせまる 受講料/1,050円

**目指せ漫画家!! マンガイラスト**  
第2・4[水] 18:00～20:00 定員5名  
講師 山内 康平 マンガ家  
¥3,150 (月2回)  
対象年齢 / 小1～大人 親子ペア受講もできます  
体験会 3/27(水) 16:00～17:45  
受講料/1,575円(教材費込み)

**はじめての ポジャギ**  
第1[火] 10:30～12:30  
講師 李 和優  
¥1,575 材料費/1,000円～2,000円位

**木の雑貨作り・ミニチュアハウスを作りましょう**  
第2・4[月] 13:00～16:00  
講師 古川 浩子 エスタンシア主宰  
¥2,625 材料費/700円位

**パソコンなんでも講座(グループ)**  
第1・3[金] 10:30～12:00 全6回コース  
講師 相原 真人 北海道ITセンター 定員8名  
¥1,575 お得な6回8,400円(1回分1,400円)

**ペディキュア OK 指さき美人 かんたん・ジェルネイル**  
第2[月] 10:30～12:30 4/15(月)スタート  
講師 井上 敦子  
¥3,675 材料費込み

**はじめての大人のソプラノリコーダー(グループ)**  
第2・4[月] 10:30～12:30  
講師 古川 浩子 音大卒  
¥2,100  
無料体験レッスン 3/25(月)

**介護アロマ ～嗅覚を利用したアプローチ～**  
第3[水] 10:30～12:30・13:30～16:00 2名から開講  
講師 中山 小百合 NPOアロマセラピーホームケアアカデミー代表  
¥5,250 材料費/4点分3,800円  
4/17(水) おためし1dayレッスン

**5週で2キロ減!目標キレいに痩せる 食生活改善と運動習慣**  
[木] 10:00～11:30  
講師 山口 智嗣  
¥6,300 (月4回)  
お得な6回7,560円(1回分1,260円)  
体験レッスン 3/28(木) 体験料/1,050円

**体質改善&免疫力UP 大人気!! 台湾式足もみ**  
第1・3[水] 13:00～14:30 4/17(水)スタート  
講師 清水 和代 台湾式若石フレクソロジーマスタープロ  
¥1,575 (1回)  
教材費/コピー代等別途  
お得な6回おまとめ7,560円(1回分1,260円)

**姿勢の悪さは万病の元!! 姿勢改善講座**  
第1・3[金] 10:15～12:15  
講師 相澤 幸一郎 姿勢科学士  
¥2,625 (月2回) ¥1,575 (月1回)  
体験レッスン 3/29(金) 体験料/1,050円

**はりきゅう師BENさんの介護予防運動**  
第2・4[木] 10:00～11:30  
講師 米村 耕治 介護予防指導員  
¥2,100 (月2回)  
体験レッスン 3/28(木) 受講料/1,050円

**はりきゅう師BENさんの楽しいシニアウォーキング教室**  
第4[金] 10:00～12:00  
講師 米村 耕治 市民ランナー  
¥1,050 (月1回)  
体験レッスン 4/26(金) 「楽しく安全に歩くための準備とコツ」  
体験料/1,050円

**あなたの感動した一場面を英語を学ぶ 映画で英語力UP! 全2回コース**  
3/26・4/2[火] 10:30～12:00  
講師 T.Y 高校英語講師  
¥3,150 親子ペア¥5,250  
教材費/350円位 対象年齢 小4～大人まで(中学・高校校もOK) (英語を学んでいれば小1～小3もOK)

**1日体験講座**  
リンパ腺の刺激&筋力強化大注目!!  
**足半(あしなか)作り**  
4/18[木]  
①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:10～17:10  
講師 藤山 順二 わら細工師 定員各6名  
¥1,050 足半(2H) 材料費/750円  
¥1,575 草履(4H) 材料費/1,000円  
大人気講座のため、予約はお早め!!

**気軽に毎日簡単にできる 指ヨガ&ハンドトリートメント**  
3/29[金]  
①10:15～12:15 ②13:30～15:30  
講師 高橋 登美枝 定員10名  
¥1,575 材料費・資料代/500円

**心と体が変わる 作って使って悩み解消 布ナプキン**  
4/23[火] 10:15～12:15 13:00～15:00  
講師 Kazumi めのなぶ屋主宰  
¥1,050 材料費/500円  
手作り商品の販売もあります

**幼児学童・子育てサポート 学力・体力づくりもまず正しい姿勢から 「子ども姿勢教室」**  
3/23[土] 13:00～15:00  
講師 相澤 幸一郎 姿勢科学士  
¥1,575 コピー代別途

**小学4年～大人 はじめてのトリアスロン**  
4/13[土] 15:30～17:00 座学  
5/11[土] ※雨天18日[土]  
講師 古川 浩正 日本トリアスロン連合公認初級指導員  
¥2,100 (2回)

**子ども連れ、初心者必見!! 海外フリー旅行 楽しむお役立ちテク講座**  
4/13[土] 13:00～15:00  
講師 古川 浩正  
¥1,050 資料代、コピー代別途

**プライベート講座**  
就活・主婦活の味方 **最強の履歴書を書く**  
講師 讀良 美紀子 書道講師  
¥1,575 (1回) 要予約  
材料費/履歴書本2,000円

**就活・主婦活の味方 好感度・外見力UP姿勢講座**  
講師 相澤 幸一郎 姿勢科学士  
¥2,100 要予約 1時間レッスン  
資料代、コピー代別途

**大切な作品(絵画、写真、書)を一冊の本にまとめる My Book 制作講座**  
講師 ときめき・サポート隊  
¥3,150 (3回分) 要予約 ご連絡ください  
別途、データ化・編集・製本代(要お問合せ)

**ジュニア講座**  
ステージ出演できる **歌って踊ってポップスクール(グループ)**  
[火] 16:00～20:00 ※1レッスン90分  
講師 舟田 淳子 シンガーソングライター  
¥4,200 別途教材費他月々1,000円位  
小学1年～高校生・大人  
無料体験レッスン 3/19(火) 17:00～18:30(フリー)

**ガンバレ運動会 もっと速く走るめざせ1等賞**  
5/9・16[木] ※雨天の場合の予備日5/23[木]  
16:00～16:50 年長～小2  
17:00～17:50 小3～小6 2回コース  
講師 八重樫 和浩 日本体育協会公認スポーツリーダー  
¥2,100 (2回)

**子ども将棋教室**  
第2・4[水] 16:00～18:00  
講師 石塚 寛 公認将棋指導員  
¥2,100 (月2回) 初回のみテキスト代200円  
対象/小1～小6  
無料体験会 3/27(水)

**春休み 小学生将棋大会**  
4/3[水] 14:00～16:00 定員30名  
講師 石塚 寛 公認将棋指導員  
¥400 (おみやげ付)