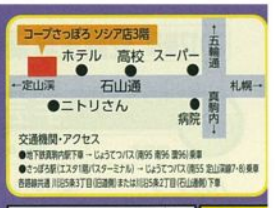
コープさっぽろ CO-OP one for all, all for one.

はじめようあなたの好奇心！

会員特典 大丸藤井セントラル・カナリヤ商品 10%OFF!!



コープさっぽろ文化教室 検索

入会金無料
3ヵ月分または6ヵ月分の前納で 受講料5%OFF

ソシア文化教室

ブログはこちら!!

お問合せ・お申込みは ☎(011)572-3616

2012後期 受講生募集中!!

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
全コース無料体験・見学できます(一部除く)。詳しくはお問合せください。

秋からはじまる健康・おしゃれ いきいきハツラツ講座

ハートフル割引!! ご高齢の方、車椅子ご使用の方や体のご不自由な方にもご受講頂ける講座もございます。お付添いの方がご一緒にご受講されますとお付添いの方の受講料を500円引きさせて頂きます。詳しくはフロントまでお問合せください。

足半(あしなか)作り
1日教室 定員各5名

リンパ腺の刺激&筋力強化大注目!!

日本の伝統工芸の可愛いわらの足半。作る楽しさと、使う楽しさ。そしてリンパ腺の刺激や筋肉強化でダイエットにも効果があるといわれています。

10/11(木)
①10:00～ ②13:00～
③15:30～

講師 藤山 順二 わら細工師
¥1,050円
材料費／750円
試足用足半あります
超大人気!!
ご予約はお早めに!!

当日わら細工芸品販売もあります

感動! 姿勢美人教室
6カ月コース

国内大学認定の姿勢科学士が楽しく伝える、正しい眠り方・座り方を学び、肩こり腰痛にサヨナラしましょう!

第2・4(金)10:15～12:15
講師 相澤 幸一朗 姿勢科学士
¥2,625円(月2回)
資料代／150円(※初回のみ)持参品／筆記具、タオル、水
体験会9/28 受講料／1,050円

台湾式足もみ
6回コース

身体の状態の全てが現れている足をもみほぐす事で自分の身体の不調の場所を知り、体質改善と免疫力UPを!

(木)13:00～14:30
9/20・10/4・10/18・11/1・11/15・12/6
講師 清水和代 台湾式若石リフレクソロジーマスタープロ
¥1,575円(1回) 持参品／クリーム
お得な6回おまとめ7,560円(1回分1,260円)

気軽にスタート! 肌に優しい布ナプキン
1日コース

女性の身体を考えて、一度使うとやめられない布ナプキン。軽い尿モレ冷え防止、スポーツをされる方にも好評です。

10/12(金)13:00～16:00
講師 Kazumi ぬのなぶ屋主催
¥1,050円 材料費／500円
持参品／糸、針、はさみ 手作り商品の販売もあります

ツボ療法と運動で笑顔の毎日 いきいきサロン
6カ月コース

はりきゅう師が健脳健脚のアドバイス。あなたの毎日から、肩こりやもの忘れをなくしていきましょう。

第1・3(金)10:30～12:00
講師 米村 耕治 はりきゅう師・介護予防運動指導員
¥2,100円(月2回)
資料代／1,000円(※初回のみ)
動きやすい服装で、水分を持参してください。
体験会 9/21 受講料／1,050円

指さき美人! かんたん・ジェルネイル
10/1(月)スタート(初回のみ)
6回コース 定員10名

乾きが早く剥がれにくく、爪を傷めにくい人気のジェルネイル。楽しく簡単に指先のおしゃれをしましょう!!

第2(月)10:30～12:30
講師 井上 敦子
¥3,675円(月1回)(教材費込み)

指ヨガ& ハンドトリートメント
1日教室 定員各5名

人気の指ヨガとアロマオイルのハンドトリートメント。日頃お疲れ気味の手先にご褒美!!

10/17(水) ①10:15～12:15 ②13:30～15:30
講師 高橋 登美枝
¥1,575円
材料費／500円

いつまでも長～く歩く為の 筋肉UP体操
室内 6カ月コース 定員10名

マラソン・クロスカントリーの選手直伝。体を痛めずいつまでも楽しく歩く為の筋肉を楽しく鍛えましょう。

第1・3(木)10:15～12:15
講師 八重樫 和浩 スポーツトレーナー
¥2,100円(月2回)
1,260円(月1回)
持参品／水、タオル
体験講座10/4 受講料／1,050円

秋・冬 野外を楽しく歩く ノルディックウォーキング
6カ月コース

冬に負けない体力・筋力作り。歩く速さだから見えてくる感じられる自然を一緒に満喫しましょう。

第2・4(木)10:15～12:15
講師 八重樫 和浩
¥2,100円(月2回)
1,260円(月1回)
持参品／ポール、水
体験講座9/27 受講料／1,050円／ポールレンタル1回300円

ココロもカラダもイキイキ元気! みんなで楽しくボイストレーニング!!
6カ月コース

ストレッチで身体をほぐし、正しい発声!! そして毎回楽しく歌謡曲やポップスなど懐かしい歌も歌います。

(グループ)第1・3(火)10:15～11:15
(個人)30分 ①11:20～ ②11:50～
講師 鈴木 敦子 声楽家・ボイストレーナー
グループレッスン ¥4,200円(月2回)
個人レッスン ¥4,725円(月2回／30分)
音対費／500円(初回のみ)
1日体験レッスン 9/18 受講料／1,050円

はじめての ハーモニカ
6カ月コース 定員5名

ハーモニカ初級者のための教室です。やさしい曲を題材に、みんなで哀愁の響きを楽しみます。

第1・3(木)10:30～12:00(90分)
講師 岩崎 敏彦 ハーモニカ振興会認定指導員
¥3,150円(月2回)
教材費／初級テキスト1,470円
持参品／複音ハーモニカC調を使用。希望者には斡旋します(4,410円より)
無料体験 9/20

10月スタート新規講座 新規講座5名以上開講

はじめて習う韓国語(入門クラス)
6カ月コース

韓国ドラマにK-POP…身近になった韓国の言葉に興味が出てきたら、はじめてみるチャンスですョ。

第1・2・3(金)13:00～14:30
講師 パク クォンホ
¥4,935円(月3回)
教材費／コピー代500円(初回のみ)
無料体験会 9/28

バモス! 楽しいスペイン語
6カ月コース

在日15年のメキシコと日本のハーフが懇切丁寧に教えます。会話を中心に楽しく学びませんか?

(火)10:15～11:15
講師 新妻 ホセルイス スペイン語・英語インストラクター
¥6,300円(月4回)
教材費／資料コピー代別途
無料体験会 9/18

楽しく学ぼう大人の国語
6カ月コース

読む、書く、話す、今更聞けない日本語のあれこれを楽しく学びながら日常生活を楽しく豊かにするお手伝いをする講座です。外国人の方も大歓迎。

第4(金)10:15～12:15
講師 讃良 美紀子 日本語教師
¥1,260円(月1回)
教材費／コピー代別途
体験会9/28 体験料500円

花くらぶ (フレッシュ+プリザーブド)
3カ月コース

アレンジメント・コサージュ・写真立てなど色々楽しくアレンジします。

第2・4(金)10:15～12:15
18:00～20:00
講師 高橋 登美枝 フラワーセラピスト
¥3,150円(月2回) 材料費／1回1,500円～1,800円位
手作りウェディングブーケ作り(プライベート)受講料／2,100円(1回)、材料費別途、日時要相談

あんにょん! クォンホ先生と話してみよう! 韓国語会話クラス
10/15スタート 6カ月コース

韓国語は習った事あるけど実際にはなかなか話す機会って少ないですよね。クォンホ先生が待っていますよ♪

第1・2・3(月)13:00～14:30
講師 パク クォンホ
¥4,935円(月3回)
無料体験会 10/1

はじめての英会話(英会話I)
6カ月コース 定員10名

お忙しい方でも大丈夫!! ゆっくり楽しく始める超初級英会話教室です。

第1・3(水)14:40～15:40
講師 伊勢 直子
¥2,100円(月2回) 教材費／コピー代別途 持参品／NHKラジオ用基礎英語I
無料体験会 9/19

和布あそびの会
6カ月コース 定員5名

日本伝統の和布を現代風に楽しむ講座です。

第4(金)13:00～15:00
講師 讃良 美紀子
¥1,575円(月1回)
材料費／1作品500円～1,000円位
作品展示中

字手紙で遊ぼう
9/21スタート 6カ月コース

四季折々の想いや風景を文字にしたため大切な人へ送ってみませんか?

第3(金)13:00～15:00
講師 讃良 美紀子
¥1,365円(月1回) 材料費／300円位
年賀状作り 11/16 単発受講料／1,575円 材料費／300円

KAWAI カワイピアノ 土曜日開講!! 幼児～大人の方まで
NEW

基本から個人のレベルに合わせてご指導させていただきます。

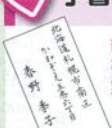
(月)～(土)
日時ご相談ください。
講師 カワイピアノ講師
随時無料体験レッスン受付中!

思い出を飾る楽しいスクラップブッキング フォトスタンドカードを作ろう
1日教室 定員5名

データのままの写真はありませんか? お気に入りの写真を飾って笑顔になりましょう。レギュラー講座第4(木)午前単発受講も承っております。

10/25(木)10:30～12:30
講師 曽布川 三穂 スクラップブッキング講師
¥1,050円
材料費／500円 持参品／写真3枚(切り抜いてもいいもの)

手書きのススメ
6カ月コース 定員10名



普段使いの手書文字(住所・氏名・家族の名前・数字)鉛筆、ボールペン、筆ペン、小筆などご希望に応じます。

第1・2・3(金)10:15～12:15
講師 讃良 美紀子 書道講師
¥3,780円(月3回)
教材費／月額500円(手書手本・紙代等) ※ご希望の方は段級(書究)もご指導致します。
体験会 9/21「名前・住所」体験料 500円
「履歴書」完全個人対応 受講料／1,575円、履歴書見本2,000円、要予約

マンガイラスト 1日教室
1日教室 定員5名

マンガを描く時のペンや紙を使ってイラストを描いてみませんか? 週刊少年マガジンに掲載中のプロのマンガ家が、描き方のコツ、道具の使い方など初めての方にも分かりやすくお教えします。

9/26(水)18:00～20:00
講師 山内 康平 マンガ家
¥1,365円
材料費／700円 対象年齢／小5～大人

おすすめレギュラー講座

楽しく遊ぶ 健康マージャン教室

女性限定。初めての方も経験者も楽しく遊べます。

(火)14:00～16:30
講師 阿部 徹男
¥4,500円(月4回)
教材費／テキスト代 無料
好評のお試し1ヵ月無料体験実施中!!

詩 舞 ～藤成流～

日本伝統文化の美を感じて、詩吟と和歌の調べに合わせて舞ってみませんか? インナーマッスルも鍛えられ健康にもいいですよ!!

第1・2・3(金)18:00～19:30
講師 奥原 美智子
¥3,150円(月3回)
無料体験実施中! 初心者大歓迎!!

こどもえんぴつ・書道教室

今注目の"書ける子"を育てる教室です。ご希望により段級(書究)ご指導いたします。

第1・2・3(金)15:30～17:00(1時間位)
講師 さがら みさこ 書道講師
¥3,150円(月3回)
教材費／月額500円(お手本・紙代等) ※年長～小学生(※3年生以上は書道)
無料体験 9/21
冬休み書き初め1日教室(小学生～高校生可) 1/11(金)13:00～ 受講料／1,050円 教材費／500円※受講生無料

ミニレディーとマザーの月経教室
1日教室

初潮を迎える前のお嬢様とお母様が女性のからだの見事な自然システムである月経を肯定的に見つめられるお話をします。対象年齢／小3～中1

12/1(土)13:30～15:30
講師 よし ゆうこ 助産師・誕生学®アドバイザー
¥1,575円
教材費／500円 持参品／色えんぴつ、カラーペン、動きやすい服装

ジュニア講座

絵画・書道・茶道・そろばん・英会話・ピアノ・将棋 随時体験入会できます。

無料体験教室

そろばん・暗算クラブ／パチパチくらぶ
10月おためし無料1ヵ月レッスン

KAWAI カワイ幼児英語教室
9/21[金]

こども将棋教室
9/26[水]