

入会金無料!!

クッキング教室・カルチャー教室

受講生募集

1月 January
2月 February
3月 March

みんなの「こちいい」が
きっとみつかると。

Q-SAN
こち

1 DAY
COOKING SCHOOL
クッキング教室

お料理入門講座

こちスタッフと一緒に
お料理始めませんか?

基本の料理

J-1 1/19 日

- ・八宝菜
- ・ほうれん草のおひたし
- ・中華スープ

講師 こちスタッフ
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 1,000円(税抜)

こども料理教室

みんなで、楽しい
餃子パーティーしよう!

小学生限定

J-2 2/16 日

- ・三種餃子
(羽根つき餃子・水餃子・蒸し餃子)

※子供たちのみで料理を作ります。
※保護者は付き添いのみでお願いします。

講師 こちスタッフ
時間 10:00~12:00 定員 18名
受講料 500円(税抜)

お料理入門講座

こちスタッフと一緒に
お料理始めませんか?

男性限定

J-3 3/1 日

- ・魚の煮つけ
- ・ポテトサラダ
- ・みそ汁

講師 こちスタッフ
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 1,000円(税抜)

韓国料理をみんなで作りませんか?

簡単に作れる韓国料理

J-4 2/14 金

- ・キムパッ
- ・アボカドキムチ
- ・キムチの素作り
- ・タレ作り(2種)

講師 韓国家庭料理人 金正淑
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 2,000円(税抜)

はじめての方でも簡単にできる、こだわり味噌作りはじめてみませんか?

簡単!“減塩”米味噌作り

J-5 2/2 日

- ・米味噌2kg

福岡県産の米と大豆を使用し低塩にこだわったお味噌です。

講師 味噌調味料ジュニアマイスター 安藤 久代
時間 10:00~12:00 定員 18名
受講料 3,000円(税抜)

本格バーガーをお家で作ろう!

Daily Dish Cooking

J-6 2/4 火

- ・ザックザックフライドチキン
- ・BLTバーガー
- 他2品

coffee&kitchen sketchers オーナー
講師 Kanaco
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 2,500円(税抜)

みんなで楽しくおいしいパンを焼いてみよう

パンとちょこっとスイーツ

J-7 2/8 土

- ・2色あんぱん
- ・プチパン
- ・ミニフルーツタルト

ジャパンホームベーキングスクール 講師 石松 厚子
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 3,000円(税抜)

全教室共通 ●申込み期限【1月教室】2019年12月10日まで 【2月教室】2020年1月10日まで 【3月教室】2020年2月10日まで

COOKING SCHOOL 1 DAY クッキング教室

季節の和食

旬の食材で季節を感じる料理を作ってみましょう。

J-8 3/20 金祝

- ・桜鯛 道明寺蒸し
- ・筍 木の芽和え
- ・春野菜 かき揚げ

講師 毎季料理講師 茅原 康充
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 2,000円(税抜)

サツと作れるマンマのおうちご飯でおもてなし

J-9 1/25 土 帆立貝柱のサラダマリネ
レモンのタリオリーニ(パスタ)

J-10 2/22 土 ・ピアディーナ(無糖酵母焼きピザのようなもの)
※生ハムや野菜、モッツァレラなどの具を添えて食べます
・スツパイングレーゼ(デザート)

J-11 3/21 土 ・アスパラガスとフレッシュトマトのスパゲティ

日本イタリア料理専門学校 講師 若田 英子
時間 10:00~13:00 定員(各) 18名
受講料 各2,000円(税抜)

和菓子教室

季節の和菓子を作ろう!

J-12 1/21 火

- ・いちご大福
- ・チョコレートわらび餅
- ・生菓子

大塚菓子舗 店主 大塚 雅士
時間 13:00~16:00 定員 18名
受講料 2,000円(税抜)

ホワイトスイーツ

「ふわふわ」と「サクサク」2種類のホワイトスイーツと一緒に作りましょう!

J-13 3/14 土

- ・クリームダンジュ
- ・ラングドシャ〜ホワイトチョコクリーム〜

パティシエ 講師 山田 麻希
時間 13:00~16:00 定員 18名
受講料 2,000円(税抜)

ベジフルライフで体の中から「キレイ」を作ろう!

〜旬の野菜果物で美なまつり〜

J-14 2/25 火

- ・春野菜のフリット・洋風野菜ちらし寿司
- ・ローストビーフ サラダ仕立て
- ・イチゴのミニパフェ

野菜ソムリエプロ ベジフルビューティーアドバイザー 講師 小野 理恵
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 2,000円(税抜)

手打ちそば

そば打ちの基本と、おいしく食べる為のゆで方を教えます。

J-15 1/12 日
J-16 2/15 土
J-17 3/15 日

- ・ぶっかけそば

講師 全職師 4段 舩田 浩二
時間 10:00~13:00 定員(各) 7名
受講料 各2,500円(税抜)

四季を感じる日本料理

季節の食材を使った料理を、ご家庭でも簡単に味わえるよう、丁寧に紹介します。

J-18 2/9 日

- ・柚子釜焼き
- ・新巻揚げ出し
- ・薄い豆すり流し

講師 和料理 蓮花亭 さいとう 経世 西藤 数晃
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 2,000円(税抜)

みんな大好きシフォンケーキ

シフォンケーキとガトーショコラ、基本の作り方で楽しく作りましょう。

J-19 2/5 水

- ・シフォンケーキ
- ・ガトーショコラ

カフェオーナースペシャリスト 講師 調理師 重弘 和明
時間 13:00~16:00 定員 18名
受講料 2,000円(税抜)

セレブリティフレンチ

お洒落なおもてなし料理を、ご自宅で作ってみませんか。

J-20 1/28 火 初心者の方でも簡単に作れる基本の洋食をお教えします。

J-21 3/17 火

- ・魚介と根菜のマリネ アンジョワイヤードソース
- ・カリフラワーのポターージュ BACONカブチーノ
- ・若鶏のワインビネガー風味
- ・ドゥーブルシヨクラ
- ・白身魚のエスカベッシュ(洋風南蛮漬け)
- ・美味しいステーキの焼き方
- ・ガーリックライス
- ・等のパンナコッタ

講師 サハウスオブリンドマル 満永 恵太
時間 10:00~13:00 定員(各) 18名
受講料 各2,500円(税抜)

夜間 セレブリティフレンチ

お洒落なおもてなし料理をご自宅で作ってみませんか。

J-22 2/17 月

- ・フルーツメール 海の幸のオードブル
- ・チキンポルギニヨン ポーチドエッグ添え
- ・パティシエールグラタン

講師 サハウスオブリンドマル 満永 恵太
時間 18:30~21:00 定員 18名
受講料 2,500円(税抜)

野菜たっぷり健康レシピ

国が目標値として定めている野菜摂取量は1日350g! 一皿で100g摂れるメニューをご紹介します。

J-23 1/23 木

- ・1品で野菜100g摂れるメニュー 他

J-24 3/19 木

- ・鶏の薬膳ソースかけ 他

講師 and・one Kitchen 講師 藤田ひさみ 石丸 貴子
時間 10:00~13:00 定員(各) 18名
受講料 各3,000円(税抜)

桃の節句を楽しむおもてなし

野菜を使って色付けしたり、見た目も春らしいヘルシーお寿司を作って、お祝いしましょう。

J-25 2/19 水

- ・野菜を使った手まり寿司
- ・茶碗蒸し・その他

講師 and・one Kitchen 講師 藤田ひさみ 石丸 貴子
時間 10:00~13:00 定員 18名
受講料 3,000円(税抜)

【3ヶ月プラン】2019年12月10日まで ●受講生募集中! ●入会金無料! ●写真はイメージです ●見学もできます

春休み 子どもの教室 たのしいキッズダンス月

*合言葉はLet's have fun!*ストレッチ・ダンスの基礎を覚え、人気アーティストの曲に合わせて楽しく踊ろう♪

K-1 3/29日

※対象年齢:5歳~小学校低学年まで

講師 ガンス講師 hitomi

時間 11:00~12:00

受講料 1,000円(税抜)

※室内用運動靴(上履でも可)、タオル、飲み物をご持参下さい。※動きやすい服装でお越し下さい。

定員 10名

NEW たのしいパンフラワー教室

粘土でかわいい桜の花を作り、春を先取りしませんか。

K-2 1/31金

アドリエのんのん

講師 大鶴 恵子

時間 13:00~15:00

受講料 1,500円(税抜)

※手芸用はさみ(先が尖っているはさみ)をご持参下さい。※画像はイメージです。

定員 10名

NEW あわじ結びを覚えよう

伝統的なあわじ結びを覚えて、御祝のツルや飾りものなど作ってみませんか。

K-3 2/18火

田中英輔

講師 田中 紀子

時間 13:00~15:00

受講料 1,500円(税抜)

※画像はイメージです。

定員 10名

標準光ベストカラー診断で自分色に出会う

あなたの個性を最も輝かせるベストカラーを見つけて、自分の人生を彩り豊かに素敵に楽しもう。思いがけない色も、きっと見つかるはず♪

K-4 3/16月

標準光ベストカラーアナリスト

講師 浅井 さち子

時間 10:00~12:00

受講料 2,500円(税抜)

※筆記用具、お手持ちのメイク道具をご持参下さい。※カラー診断のため、女性の方は出来ればヘアアレンジをしない状態でご参加下さい。

定員 10名

スタンドグラス *まるまるトレイ*

春らしい色を使った丸いトレイ、初心者さん向けの作品です。

K-5 2/11火祝

スタンドグラスLeaf

講師 重田 紀子

時間 13:00~16:00

受講料 3,600円(税抜)

※サイズ:直径約12cm
※筆手、タオル、お持帰り用の袋をご持参下さい。※画像はイメージです。

定員 5名

スタンドグラス *フラワーバスケットのおやすみライト*

ガラスの花やガラスの玉を使ったかわいいおやすみライトです。
*色が選べます。(黄色のバスケット+ピンク系のお花) or (白いバスケット+ブルー、パープル系のお花) ※お申し込みの際、ご希望の色をお伝え下さい。

K-6 3/20金祝

スタンドグラスLeaf

講師 重田 紀子

時間 13:00~16:00

受講料 4,200円(税抜)

※サイズ:約7×8cm
※筆手、タオル、お持帰り用の袋をご持参下さい。※画像はイメージです。

定員 5名

素敵にテーブル「ひな祭りの食卓」コーディネート

テーブルコーディネーターとは?
お料理を引き立てるテーブルコーディネートのコツを教えます♪

K-7 2/21金

TALK認定食卓コーディネート

講師 野崎 由美子

時間 10:00~11:00

受講料 1,000円(税抜)

※筆記用具をご持参下さい。※画像はイメージです。

定員 10名

古布を使った一閑張りづくり

かごに和紙と古布を張って仕上げの一閑張りを作ってみませんか。

K-8 1/24金

アロママニア 一閑張り講師

講師 大谷 千恵美

時間 10:00~12:00

受講料 2,500円(税抜)

※刷毛1本、タオル2枚(古いタオルでも可)、はさみ、古布(着物、絆(す)の生地など)2~3枚、あれば黒い古布、竹かこ(サイズ:直径30cm以内、形は丸や四角どちらでも可)1かこをご持参下さい。 ※画像はイメージです。

定員 10名

レザークラフト教室 *名刺入れ*

運氣UPの風水カラーを選んで名刺入れ(マチなし)を作りましょう。カード入れにもぴったり♪

*色はグリーン・黒・茶・オレンジ・ナチュラル・赤がおすすめです。申込み時にご希望の色をお伝え下さい。(色は変更になる場合がございます)

K-9 2/1土

+M<プラスエム>代表

講師 小林 倫佳

時間 10:00~12:00

受講料 3,700円(税抜)

※筆手、タオル、お持帰り用の袋をご持参下さい。 ※画像はイメージです。

定員 5名

2DAY エコクラフトで手さげかご作り

初心者でもわかりやすいクラフトバンドでつくる手さげかご作りです。

K-10 3/6金
3/13金

※2日間かけて作ります。

講師 長澤 岩男

時間 10:00~15:00

受講料 1,500円(税抜)

※お昼のお弁当をご持参下さい。 ※定期(30~50cm)、えんぴつ、はさみ、洗濯ばさみ(20~30cm)をご持参下さい。

定員 10名

アクリル毛糸のおみもの

1月 オレンジ 2月 ねずみのお雛様 3月 ドーナツ

カラフルなものから可愛いデザインのものまで、生活に取り入れたい見たい目もほっこりする作品たちです。

K-11 1/14火 講師 如田 美代子
K-12 2/4火 時間 13:00~15:00
K-13 3/3火 受講料 各1,000円(税抜)

※6号か7号かぎ針、毛糸と針、はさみをご持参下さい。

定員(各) 10名

春の花いっぱい寄植えを作ろう

冬から春へ。眠っていたお花たちも目をさます頃です。あなたの寄植えも満開に咲かせるコツをゲットしてください!

K-14 3/27金

ガーデン教室がアドバイザー

講師 小野 のぶ

時間 13:00~15:00

受講料 3,000円(税抜)

※エプロンははさみ(工作用はさみでも可)をご持参下さい。 ※画像はサンプルであり当日の材料とは異なります。

定員 8名

たのしい切り絵教室

下絵は用意するので、絵が苦手な方でも初めての方でも楽しく作品を作ることが出来ます。オリジナルの切り絵を作ってお便りを出してみませんか!

K-15 1/30木
K-16 3/26木

講師 松本 佳代

時間 10:00~12:00

受講料 各1,000円(税抜)

※画像はイメージです。 ※サイズ:約10×15cm

定員(各) 8名

パステルアートで描こう♪

パステルを削って粉状にし、綿棒などで簡単に描ける癒しのアートです。どなたでも素敵なアートを描くことができ、みなさん感動されます。プレゼントにも最高です♪

K-17 1/27月
K-18 2/17月
K-19 3/23月

パステルアートインストラクター やすなが まゆみ

講師 やすなが まゆみ

時間 10:00~12:00

受講料 各1,500円(税抜)

※サイズ:15×15cm
※ウェットティッシュをご持参下さい。 ※画像はサンプルです。

定員(各) 8名

季節の押し絵

押し絵とは、型紙に紙を貼り、生地ですくんで貼り合わせて作る立体感のある布絵です。ミニ色紙に可愛い押し絵を作ってみませんか!

K-20 1/23木
K-21 2/20木
K-22 3/19木

講師 アリエののん 駒山 洋子

時間 10:00~12:00

受講料 各2,000円(税抜)

※サイズ:約12×12cm
※紙用はさみ、布用はさみをご持参下さい。 ※画像はサンプルです。

定員(各) 10名

ペン習字 (ボールペン・筆ペン)

手書き文字は毎日の生活に欠かせないもの。オフィスや冠婚葬祭など、手書きする場面もたくさん! ご一緒に気軽に練習してみませんか!

K-23 1/9木
K-24 2/6木
K-25 3/5木

講師 アリエののん 駒山 洋子

時間 10:00~12:00

受講料 各1,000円(税抜)

※ボールペン・筆ペンをご持参下さい。

定員(各) 10名

夜間 美しい姿勢づくりに挑戦! ポスチャサイズ講座

(ポスチャ=姿勢)社交ダンスの動きをベースにした、美しい姿勢を作る運動です。ストレッチや簡単なステップで美しい姿勢を作りましょう♪

K-26 1/27月
K-27 2/17月
K-28 3/16月

社交ダンス講師 倉地 ともみ

講師 倉地 ともみ

時間 19:00~20:30

受講料 各1,000円(税抜)

※動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物をご持参下さい。

定員(各) 10名

※一部、曜日が変更されている教室がございます。

はじめての韓国語 - 旅行

韓国旅行ですぐ使えるハンブル! ピギナズコースです。

L-1 1/15(水)・1/28火曜日
2/12(水)・2/25(木)・3/10・3/17

講師 韓国大学院博士課程了、教員免許有、日本語一級 金 静和

時間 10:30~12:00

受講料 総額9,000円(税抜)

※筆記用具・ノート・教材費(別途2,000円位)をご持参下さい。

定員 10名

中級 韓国語 - 旅行

韓国旅行ですぐ使える会話を中心に! まず食堂で注文してみよう!! ※観光、ショッピングなどで使える韓国語講座です。

L-2 1/18・1/25・2/1
2/15・2/22・2/29
3/7・3/14・3/21

講師 韓国大学院博士課程了、教員免許有、日本語一級 金 静和

時間 13:00~14:20

受講料 総額12,000円(税抜)

※筆記用具・ノート・教材費(別途2,000円位)をご持参下さい。

定員 15名

きもの着付け

一気にひとりで着物を着てお出かけしてみたい。お持ちの着物を素敵に着こなしてみませんか!

L-3 1/12・1/19・1/26
2/2・2/9・2/16
3/8・3/15・3/22

講師 井手 君子

時間 14:00~16:00

受講料 総額9,000円(税抜)

※着物・帯・すそよけ・肌襷袢・長襦袢・薄手タオル2・3枚・腰紐4本・コリヤベルト1本など着装に関するもの一式をご持参下さい。

定員 6名

こども教室 ペラペラ英会話

英語であいさす、くだもの&食べもの、英語でお父さん、お母さんって何ているの?ゲームをしながら、楽しく英語で言えるようになろう♪

L-4 1/11・1/25
2/1・2/22
3/7・3/28

講師 英会話講師 奥田 洋子

時間 (その①)15:30~16:30 (その②)16:30~17:30

受講料 総額 各6,000円(税抜)

※室内用運動靴、タオル、飲み物をご持参下さい。 ※対象年齢:小学1年生以上

定員(各) 10名

英会話教室

一緒に楽しく英会話を学びませんか?海外旅行や海外の方との会話も楽しくなりますよ! 見学大歓迎です。

L-5 1/9・1/16・1/23
2/6・2/13・2/27
3/5・3/12・3/19

講師 英会話講師 奥田 洋子

時間 13:00~14:30

受講料 総額12,000円(税抜)

※筆記用具、あれば辞書をご持参下さい。

定員 10名

民謡・童謡三味線

三味線の音色を身体で感じてみませんか?初心者の方、大歓迎です! 歌謡曲の好きな方、三味線伴奏で弾いてみて下さい。

L-6 1/11・1/18・1/25
2/8・2/15・2/22
3/7・3/14・3/21

講師 三味線講師 藤本 秀生雲

時間 10:00~11:00

受講料 総額9,000円(税抜)

※三味線一式お持ち下さい。ご希望の方は申込み時にお伝えください。マイ三味線の方、持参歓迎です。

定員 5名

楽しく社交ダンス(ゆっくり基礎)

初めての方も安心。基礎がわかれば誰でも踊れる! 楽しく踊って気分もリフレッシュ♪

L-7 1/7・1/14・1/21
2/4・2/18・2/25
3/3・3/17・3/24

講師 社交ダンス講師 倉地 ともみ

時間 10:30~12:00

受講料 総額9,000円(税抜)

※室内用運動靴、タオル、飲み物をご持参下さい。 ※動きやすい服装でお越し下さい。

定員 12名

初めての太極拳

ゆったりとした動作にもかかわらず、筋力アップの効果が絶大です。

L-8 1/8・1/15・1/22・1/29
2/5・2/12・2/19・2/26
3/4・3/11・3/18・3/25

講師 前田 ミユキ

時間 10:30~12:00

受講料 総額6,000円(税抜)

※室内シューズ(靴底の厚みのないもの)をご持参下さい。

定員 10名

やさしいフィットネスダンス

音楽に合わせて、身体を楽しく動かしましょう。ダイエット効果も期待できるかも!

L-9 1/8・1/15・1/22
2/5・2/12・2/19
3/4・3/11・3/18

講師 健康運動実践指導者 正木 絹枝

時間 13:00~14:30

受講料 総額6,000円(税抜)

※ヨガマットをご持参下さい。ホール・バンド使用(無くてOK)こちらで準備します。

定員 10名

「元気」と「キレイ」をつくる健康ヨガ

呼吸法とやさしいヨガポーズで全身を気持ち良く整えます。初めての方、シニアの方も無理なく始められます。

L-10 1/10・1/17・1/24・1/31
2/7・2/14・2/21・2/28
3/6・3/13・3/20・3/27

講師 イストラクター-SHINKO

時間 10:00~11:30

受講料 総額12,000円(税抜)

※ヨガマットをご持参下さい。

定員 15名

キックエクササイズ&ピラティス

音楽に合わせてパンチ、キック!ピラティスでしなやかな身体づくりをしませんか?

L-11 1/19・1/26
2/2・2/16
3/8・3/15

講師 イストラクター-永田 朗博

時間 10:00~11:00

受講料 総額6,000円(税抜)

※室内シューズ、ヨガマットをご持参下さい。

定員 10名

夜間 キックエクササイズ&ピラティス

音楽に合わせてパンチ、キック!ピラティスでしなやかな身体づくりをしませんか?

L-12 1/20・1/27
2/3・2/17
3/9・3/16

講師 イストラクター-永田 朗博

時間 19:30~20:30

受講料 総額6,000円(税抜)

※室内シューズ、ヨガマットをご持参下さい。

定員 15名

●受講料のお支払い方法 (クッキング教室&カルチャー教室共通)

お申込み締切後、受講料お支払い用紙を郵送いたします。(応募多数の場合抽選後に郵送)

◎1dayの場合:1回分の金額のお振込となります。
◎3ヶ月の場合:受講料総額のお振込となります。

※入金済の受講料は原則として返金及び振替はいたしませんので予めご了承ください。
※講座によっては、教材費が必要な場合がございます。
※受講料は、いずれにおいても消費税を別途加算させていただきます。

●お申し込み方法

TEL FAX ハガキ Web

スマホ・パソコンで簡単応募手続き!

〒822-0015 福岡県直方市新町3丁目3-10
「Q-SANショールームこち生徒募集係」まで

ガスとくらしのショールーム

①希望教室(教室番号) ②名前(フリガナ)・性別 ③生年月日 ④住所 ⑤連絡先 ⑥職業(主婦・会社員・パート・学生・その他) ⑦きっかけ(フリーペーパー・チラシ・ホームページ・ポスター・知人・社員) ⑧Q-SANグループをご利用頂いたことがありますか はい(会社名)・いいえ ⑨紹介者の会員番号 ⑩紹介者のお名前

●ベア参加の場合

①名前(フリガナ)・性別 ②生年月日 ③住所 ④連絡先 ⑤職業(主婦・会社員・パート・学生・その他)

1day 2月教室:19年12月10日まで
3月教室:20年1月10日まで

3ヶ月 19年12月10日まで

※応募多数の場合は抽選し、後日当選者のみ発送をもって代えさせていただきます。

お申し込み受付時間 休館日を除く AM10:00~PM6:00

☎0949-29-1313 FAX0949-29-1314

〒822-0015 福岡県直方市新町3丁目3-10

Q-SANショールームこち 検索 http://cocochi.Q-SAN.co.jp

個人情報について:今回の応募に際し、ご記入頂くお客様の個人情報は丸々・直方ガス企業グループの内部資料として商品やサービス、イベント情報のお知らせ等に利用させていただきます。機密保持については万全を期しておりますのでご協力をお願いいたします。