

クッキング教室

カルチャー教室

受講生募集

2021年

4月
April

5月
May

6月
June

入会金
無料!!

みんなの「こちいい」が
ぞっとみつかる。



1DAY
COOKING SCHOOL
クッキング教室

※材料の仕入れ状況により、メニューが変更になる場合がございます。

《クッキング教室/カルチャー教室 受講料表示変更のお知らせ》

いつもクッキング教室/カルチャー教室にご参加いただき誠に有難うございます。2021年4月より、受講料表示を「**税抜表示**」より「**税込表示**」へ変更させていただきます。予めご了承下さいますようお願い申し上げます。また、開催にあたり変更点がございます。詳しくは次ページの変更内容をご覧ください。

※表示価格は全て税込価格です。

Daily Dish Cooking

C-1 4/1木

旬の野菜で春レシピを楽しもう

- ・さくらのペペロンチーノ
- ・新じゃがと豚のコロコロ
- ・甘辛炒め など

coffee&kitchen
sketchers オーナー

講師 Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

定員
12名



Daily Dish Cooking

ピクニックに持って行きたくなるサンドボックスを作ろう

C-2 5/13木

- ・ガーリックシュリンプ
- ・タンダーリーチキン
- ・フルーツサンド など

coffee&kitchen
sketchers オーナー

講師 Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

定員
12名



手打ちそば

そば打ちの基本を教えます。

C-3 6/26土

全穂協四段

講師 舛田 浩二

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

定員
6名



季節を感じる和菓子作り教室

季節の和菓子をみんなで楽しく作ってみませんか？

C-4 4/14水

- ・ちまき
- ・かしわ餅
- ・生菓子(菖蒲)

講師 大塚菓子舗店主 大塚 雅士

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)

定員
12名



自宅で作れる簡単韓国料理

ご自宅で簡単に作れる韓国料理を作ってみませんか？

C-5 4/17土

- ・チャブチエ
- ・ヤンニョムチキン
- ・韓国風味噌汁

講師 韓国家庭料理人 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員
12名



自宅で作れる簡単韓国料理

体にやさしいチャチャッと作れる韓国家庭料理を作りましょう♪

C-6 6/5土

- ・チヂミ
- ・キンパ
- ・わかめスープ

講師 韓国家庭料理人 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員
12名



全教室共通 ● 申込み期限【4月教室】2021年3月10日まで 【5月教室】2021年4月10日まで 【6月教室】2021年5月10日まで



※表示価格は全て税込価格です。

パンとちょこっとスイーツ

焼きたてパンの味と香りを楽しみましょう!

C-7 5/21金

- ・食パン
- ・シナモンロール
- ・ピーナッツミニパウンドケーキ

ジャパンホームベーキング
スクール講師

講師 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

定員 12名



パンとちょこっとスイーツ

ご家庭で休日に作って楽しんでいただきたいパンやスイーツです♪

C-8 6/18金

- ・バーガーパン
- ・たご焼き風パン
- ・かぼちゃプリン

ジャパンホームベーキング
スクール講師

講師 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

定員 12名



満永シェフのアジアンフレンチ

アンコール
教室

流行りの中東料理と創作フレンチとのコラボレーション。お洒落なおもてなし料理をお教えします。

C-9 4/20火

- ・ミックスビーンズのハリラスープ
- ・鯛のオリエンタルフイヤーベース
- ・苺のマグノリア

ザハウスオブリンドマル
支配人兼料理長

講師 満永 恵太

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

定員 12名



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。

C-10 4/4日

- ・筍の木の芽味噌和え
- ・旬魚と春野菜の揚げ浸し
- ・スナック豌豆の擦り流し

和料理 蓮花寺さいとう 経営

講師 西藤 数晃

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



ベジフルライフ^{で体の中から}キレイを作りましょう!

お料理のコツを身に付けて、旬の野菜と果物をもっと美味しく楽しみましょう!

C-11 5/12水

- ・季節野菜と魚介の包み焼き
- ・ベリーベリースフレパンケーキ
- ・自家製ジンジャエール

野菜ソムリエプロ、調理師、
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

受講料 2,200円(税込)



季節の和食

旬の食材で、季節を感じる料理を作ってみませんか?

C-12 5/16日

- ・鴨ロース煮
- ・帆立ととろろ蒸し
- ・鯛 笹寿司

旬季 琳太郎 経営

講師 茅原 康充

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員 12名



季節の和食

旬の食材を使って季節の和食を楽しみましょう!

C-13 6/20日

- ・白身魚 道明寺蒸し
- ・鯖棒寿司
- ・ハスイモ 木の子のり和え

旬季 琳太郎 経営

講師 茅原 康充

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員 12名



季節のおもてなし料理

初夏を感じる食材を使ったおもてなし料理を作りましょう。

C-14 6/24木

- ・キッチンソー大葉ソース
- ・コンソメいらすの玉ねぎスープ
- ・アスパラスティックパイ

and*one Kitchen

講師 藤田ひさみ

時間 10:00~13:00

受講料 3,300円(税込)

定員 12名



梅雨どきに^{幸せ気分を味わおう}イタリアン

旬の枝豆を使ったパスタと失敗しない簡単お菓子を作りましょう。

C-15 6/12土

- ・枝豆のクリームチーズスパゲティ
- ・アマレットティ(焼き菓子)

イタリア料理教室クオーレ
(La Casalinga del cuore)オーナー講師、
日本イタリア料理研究会監修認定校、
イタリア料理研究家、栄養士、
マクロビオティックインストラクター、
食育インストラクター、栄養マイスター

講師 若田 英子

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



手づくり調味料

「塩麹、甘麹、ヘルシーマヨネーズ」

福岡県産の手作り生米麹を使って、無添加で簡単ヘルシーな調味料を作りましょう!

C-16 4/11日

- ・塩麹
- ・甘麹
- ・ヘルシー塩麹マヨネーズ

みそらば代表、味噌ソムリエ、
調味料ジュニアマイスター

講師 安藤 久代

時間 10:00~13:00

受講料 3,300円(税込)



季節のスイーツ

『ふわっふわ』シフォンケーキ作りましょう♪

C-17 4/6火

- ・メイプルシフォンケーキ
- ・抹茶パフェ

パティシエ

講師 山田 麻希

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)

定員 12名



季節のスイーツ

楽しく作って食べて笑顔に♪

C-18 5/25火

- ・フルーツパウンドケーキ
- ・プリン・アラ・モード

パティシエ

講師 山田 麻希

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)

定員 12名



【3ヶ月プラン】2021年3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

季節の押し絵を作ってみませんか

押し絵とは、型紙に綿を貼り、生地でくるんで貼り合わせて作る立体感のある作品です。

D-1 4/15木

講師 アトリエ心路(こころ) 駒山 洋子
時間 10:00~12:00

受講料 2,200円(税込)
※紙用はさみ、布用はさみをご持参下さい。
※画像はイメージです。 ※サイズ:約12×12cm

定員 8名



青竹踏み作り

青竹踏みは昔から冷え性やメタボ対策など足の運動健康法として使われています。
※2個作成・加工、仕上げを体験します。

D-2 4/18日

講師 竹細工 田代 博昭
時間 10:00~12:00

受講料 1,650円(税込)
※軍手、エプロンをご持参下さい。
※画像はイメージです。 ※サイズ:長さ50cm×幅5.5cm

定員 8名



パンフラワー教室 *幸せの四つ葉のクローバー*

春の訪れを感じながら幸せの四つ葉のクローバーを作りませんか

D-3 4/24土

講師 アトリエのんのん 大鶴 恵子
時間 10:00~12:00

受講料 1,650円(税込)
※作業用はさみ(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。 ※サイズ:縦12cm×横12cm

定員 8名



初夏を感じる寄せ植えを作ろう!

5月半ばから夏に向けて暑さに強い苗が始めます。夏でも瑞々しく彩りあるひと鉢を作りましょう。

D-4 5/13木

講師 ガーデン教室ボウドベール、植物雑貨クリエイター 小野 しのぶ
時間 13:00~15:00

受講料 3,300円(税込)
※ハサミ、エプロン、筆記用具をご持参下さい。
※画像はイメージです。

定員 8名



スタンドグラス *アジサイのオーナメント*

6月の梅雨の季節にガラスのアジサイを作ってみませんか

D-5 5/29土

講師 スタンドグラスLeaf 重田 紀子
時間 13:00~16:00

受講料 3,300円(税込)
※サイズ:花の大きさ12cm ※画像はイメージです。
※軍手、タオル、お持ち帰り用の袋と、汚れることはほとんどございませんが気になる方はエプロンをご持参下さい。

定員 5名



今日からできる色を使った健康法 実践はじめての色彩心理教室

色に触れながら楽しい自分癒しの時間を過ごしてみませんか♪色は日常のストレス緩和や気分転換に役立ちます。

D-6 5/27木

講師 標準光ベストカラーアナリスト 浅井 さち子
時間 10:00~12:00

受講料 2,200円(税込)

定員 8名



たのしい切り絵教室

下絵は準備しているので、絵が苦手な方や初めての方でも作れます。七夕の切り絵を作りましょう!

D-7 6/6日

講師 切り絵愛好家 松本 佳代
時間 10:00~12:00

受講料 1,100円(税込)
※画像はイメージです。 ※サイズ:10cm×15cm

定員 8名



パステルアート *シャガールなわたし*

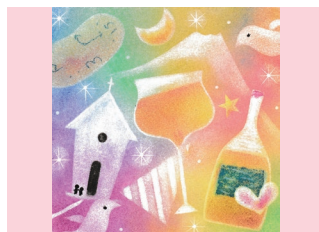
ほんわか優しい色合いのパステルアート。指や綿棒を使って色をつなげていきます。絵が苦手な方にもオススメです。

D-8 6/7月

講師 パステル和アートインストラクター やすなが まゆみ
時間 10:00~12:00

受講料 1,650円(税込)
※サイズ:約15cm×15cm ※ウェットティッシュをご持参下さい。 ※画像はイメージです。

定員 8名



ペン習字 (ボールペン・筆ペン)

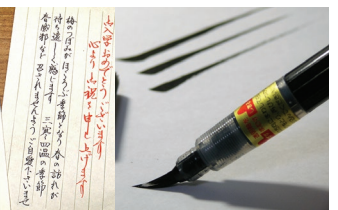
手書き文字は毎日の生活に欠かせないもの。オフィスや冠婚葬祭など、手書きする場面もたくさん!一緒に気軽に練習してみませんか♪

D-9 6/17木

講師 アトリエ心路(こころ) 駒山 洋子
時間 10:00~12:00

受講料 1,100円(税込)
※ボールペン・筆ペンをご持参下さい。

定員 8名



新型コロナウイルス感染防止対策を施しながらの教室開催となります。今後、感染状況により、開催内容を変更する可能性があります。お客様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解・ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。



4月より

カルチャー教室〈コース〉再開!!



ここち教室 カルチャー教室

CULTURE SCHOOL
3ヶ月

カルチャー教室

※表示価格は全て税込価格です。

きもの着付け

E-1 4/11・4/18・4/25
日曜日 5/9・5/16・5/23
6/13・6/20・6/27

気軽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♪

講師 井手 君子
時間 14:00~16:00
受講料 総額9,900円(税込)

定員 6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。

E-3 4/7・4/14・4/21・4/28
水曜日 5/12・5/19・5/26
6/2・6/9・6/16・6/23・6/30

講師 前田 ミユキ
時間 10:30~12:00
受講料 総額6,600円(税込)

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。

E-5 4/2・4/9・4/16・4/23
金曜日 5/7・5/14・5/21・5/28
6/4・6/11・6/18・6/25

講師 インストラクター SHINKO
時間 10:00~11:30
受講料 総額13,200円(税込)

定員 10名



三味線で綴る「民謡・唱歌・歌謡曲」

E-2 4/3・4/10・4/17
土曜日 5/8・5/15・5/22
6/5・6/12・6/19

自習用テープ吹込み差し上げます。すべて曲弾き語り練習で上達が早くなります。

講師 藤本 秀生雲
時間 10:00~11:00
受講料 総額9,900円(税込)

定員 5名



やさしいフィットネスダンス

E-4 4/12・4/19・4/26
月曜日 5/10・5/17・5/24
6/14・6/21・6/28

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♡

講師 健康運動 実践指導者 正木 絹枝
時間 10:00~11:30
受講料 総額6,570円(税込)

定員 10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?

E-6 4/4・4/25
日曜日 5/9・5/30
6/13・6/27

講師 インストラクター 永田 朗博
時間 10:00~11:00
受講料 総額6,600円(税込)



定員 10名



ここちよりお知らせ 教室開催にあたり下記の変更点があります。

- 定員数** クッキング教室は最大12名、カルチャー教室[1day]は最大8名、[3ヶ月コース]は最大10名となります。
- クッキング** 作成時間の短縮上、基本数品のうち1品作成していただいておりますが、基本全て作成していただく形となります。
- クッキングカルチャー}共通** お支払い方法 開催当日ここち窓口でお支払いしていただいておりますが、開催月の前月25日までに振込み、またはここち窓口にてお支払いをお願いします。

●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。
※18歳未満の方は、教室への申込みは出来かねます。(ただし、親子教室除く)

[注意事項]
※食物アレルギーに関して、個別対応はおこなっておりません。
※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。
※親子教室を除き、お子様連れの受講はご遠慮ください。
※講座内容・受講日・受講時間は変更になる場合がございます。
※応募数が一定数に満たない場合は開講を見合わせる場合がございますのでご了承ください。

●お問い合わせ

■お問い合わせ受付時間
休館日を除く
AM10:00~PM5:30

Q-SANショールーム ここち

☎0949-29-1313 FAX0949-29-1314

〒822-0015 福岡県直方市新町3丁目3-10

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



●応募方法 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

●ペア参加の場合

- 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)

応募締切	クッキング・カルチャー教室共通
1day	4月教室: 21年3月10日まで 5月教室: 21年4月10日まで 6月教室: 21年5月10日まで
3ヶ月	21年3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。	



個人情報について: 今回応募の際、ご記入頂くお客様の個人情報は九歳・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。

【3ヶ月プラン】2021年3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