

クッキング教室

カルチャー教室

# 受講生募集

2021年

入会金無料!!

10月

October

11月

November

12月

December

みんなの「こちいい」が  
そとみつかる。

Q-SAN  
こち

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。

※表示価格は全て税込価格です。

## 10月 11月 手打ちそば

そば打ちの基本と、おいしく食べる為の茹で方を教えます。

I-1 10/16日

I-2 11/20日

・ぶっかけそば



全麵協四段

講師 舛田 浩二

時間 10:00~13:00

受講料 各2,750円(税込)

定員  
各6名



## 11月 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ご紹介します。

I-3 11/21日

- ・梨のムース 柚子ジュレ掛け
- ・鶏の桑焼き
- ・白身魚の信州蒸し



和料理 蓮花寺さいとう 経喜

講師 西藤 数晃

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員  
12名



## 10月 ベジフルライフで 体の中からキレイを作りましょう

スープからデザートまでお野菜を使ったおうちで手軽に楽しめるレシピをご紹介します。

I-4 10/13日

- ・サツマイモのポタージュスープ
- ・鴨のポワレ 野菜ソース
- ・サツマイモのバイクドチーズケーキ

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)

定員  
12名



## 12月 季節のおもてなし料理

毎年恒例、残らないお節。手作りお節で新年を楽しく迎えましょう!

I-5 12/16日

- ・ポークリエツ
- ・海老メニュー
- 他数品



and \* one Kitchen

講師 藤田ひさみ

フードコーディネーター 石丸 貴子

時間 10:00~13:00

受講料 3,300円(税込)

定員  
12名



## 11月 秋の味噌づくし食卓

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で調理しましょう!

I-6 11/28日

- ・キノコの味噌炊き込みご飯
- ・豚ナスピーマンのピリ辛味噌炒め
- ・簡単!海老の味噌茶わん蒸し
- ・秋のフルーツ、クリームチーズmiso白和え

みそらぼ代表、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)

定員  
12名



## 12月 お正月に食べる 特別仕込みの甘味「白味噌」づくり

特別仕込みの米の麹が香るあま〜い「白味噌」。熟成期限も早いので、お正月のお雑煮などにいかがでしょうか?

I-7 12/19日

- ・白味噌1.5kg



みそらぼ代表、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)

定員  
12名



全教室共通 申込み期限【10月教室】2021年9月10日まで 【11月教室】2021年10月10日まで 【12月教室】2021年11月10日まで

こちらのQRコードからもお申込みが出来ます



※表示価格は全て税込価格です。

ここち教室 クッキング教室

# COOKING SCHOOL 1 DAY

## クッキング教室



**10月 パンとちょこっとスイーツ**

たのしいパン作りはじめてみましょう

**I-8 10/29金** **定員 12名**

- ・焼カレーパン
- ・クリームパン
- ・ちっちゃいドーナツ

ホームベーキングスクール 師範 石松 厚子

講師 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



**12月 パンとちょこっとスイーツ**

たのしいパン作りはじめてみましょう

**I-9 12/17金** **定員 12名**

- ・もちり食パン
- ・りんごパン
- ・マールケーキ

ホームベーキングスクール 師範 石松 厚子

講師 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



**10月 満永シェフの創作フレンチ**

「おうちでも作れるフレンチ」をテーマに楽しく学びます。

**I-10 10/18月** **定員 12名**

- ・南瓜とさつまいものテリーヌ
- ・ビーフストロガノフ
- ・マロンブリュレ

ザハウス オフブドマル 支配人兼 料理長 満永 恵太

講師 満永 恵太

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



**11月 満永シェフの創作イタリアン**

気軽に「おうちで」作れるイタリアンを学びませんか?

**I-11 11/15月** **定員 12名**

- ・ミネストローネスープ
- ・ピッツァマルゲリータ
- ・カルボナーラ
- ・抹茶のティラミス

ザハウス オフブドマル 支配人兼 料理長 満永 恵太

講師 満永 恵太

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



**11月 自宅で作れる簡単韓国料理** アンコール教室

ご自宅で簡単に作れる韓国料理を作ってみませんか?

**I-12 11/13土** **定員 12名**

- ・キムチの素
- ・みそだれ その他

韓国家庭料理人 金正淑

講師 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



**12月 自宅で作れる簡単韓国料理** アンコール教室

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!

**I-13 12/11土** **定員 12名**

- ・チヂミ
- ・キンパ
- ・わかめスープ

韓国家庭料理人 金正淑

講師 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



**10月 季節を感じる和菓子作り教室**

季節の和菓子をお家で楽しく作ってみませんか?

**I-14 10/6水** **定員 12名**

- ・芋ようかん
- ・いぎなり団子
- ・薯蕷饅頭

大塚菓子舗店主

講師 大塚 雅士

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)



**11月 季節を感じる和菓子作り教室**

季節の和菓子をお家で楽しく作ってみませんか?

**I-15 11/24水** **定員 12名**

- ・栗ようかん
- ・芋饅頭
- ・秋の生菓子

大塚菓子舗店主

講師 大塚 雅士

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)



**11月 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?

**I-16 11/7日** **定員 12名**

- ・唐芋まんじゅう柚子餡かけ
- ・サーモンオクラとろろ和え

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)



**12月 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?

**I-17 12/5日** **定員 12名**

- ・和風ローストビーフ
- ・鯖無蒸し

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)



**10月 五感で楽しむ秋の絶品イタリアン**

身近な食材で簡単に秋の味覚を楽しむ、絶品イタリアンをおうちで作れます。

**I-18 10/23土** **定員 12名**

- ・秋サケとほうれん草のクリームパスタ
- ・ナスのインヴォルティエーニ(ロールナス)

日本イタリア料理教室協会認定校、イタリア料理研究家クオレラ(casalinga del cuore)主宰、イタリア料理研究家、栄養士 (旧姓:若田英子)

講師 おがさ ひでこ

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



**11月 違いがわかる大人の極上イタリアン**

クリスマスにもお正月にも使える冬の極上イタリアンをおうちで作れます。

**I-19 11/27土** **定員 12名**

- ・ペスカトーレ(海の幸の Pasta)
- ・栗のペーストで作るテリーヌ(デザート)

日本イタリア料理教室協会認定校、イタリア料理研究家クオレラ(casalinga del cuore)主宰、イタリア料理研究家、栄養士 (旧姓:若田英子)

講師 おがさ ひでこ

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



**10月 季節のスイーツ**

かわいいハロウィンスイーツ作りましょう!

**I-20 10/8金** **定員 12名**

- ・チョコレートテリーヌ
- ・キャラメル洋梨タルトにハロウィンデコレーション

パティシエ 山田 麻希

講師 山田 麻希

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)



**12月 季節のスイーツ**

お家で手作りクリスマスケーキにチャレンジしてみませんか?

**I-21 12/2木** **定員 12名**

- ・miniクリスマスケーキ
- ・チョコレートサラミ

パティシエ 山田 麻希

講師 山田 麻希

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)



**11月 Daily Dish Cooking**

ポットラックパーティーしよう!

**I-22 11/10水** **定員 12名**

- ・根菜の旨照り煮
- ・とりささみの唐揚げネギ塩ダレ
- その他2種

Coffee & kitchen sketches オーナー Kanaco

講師 オーナー Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



**12月 Daily Dish Cooking**

ホリデードーナツを作ってみよう!

**I-23 12/8水** **定員 12名**

- ・ポストンクラムチャウダー
- ・ドーナツ(ホワイトチョコとストロベリー・チョコレートココナッツ・その他2種)

Coffee & kitchen sketches オーナー Kanaco

講師 オーナー Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



【3ヶ月プラン】2021年9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

10月 11月 季節の押し絵を作ってみませんか

**J-1 10/28 木** 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。 **定員(各) 10名**

**J-2 11/25 木**

アトリエ路(こころ)  
講師 駒山 洋子  
時間 10:00~12:00  
受講料 各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。



10月 11月 パンフラワー教室

**J-4 10/30 土** J-4 思わず食べたくなるおいしそうないちごを作りますか? **J-5 11/27 土** J-5 かわいいリースを作ります。クリスマスの準備をしませんか? **定員(各) 10名**

アトリエのん  
講師 大鶴 憲子  
時間 10:00~12:00  
受講料 各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。



10月 たのしい切り絵教室

同じ下絵で2枚同時に違う切り絵が完成! ゴミがでない省エネ切り絵もあって面白いですよ。 **定員 10名**

**J-7 10/17 日**


切り絵愛好家  
講師 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:色紙大



11月 フレッシュグリーンX'masキャンドルリース

**J-9 11/28 日** 忙しい日々にあってもクリスマスやお正月は楽しみたいですね。針葉樹、姫リンゴ、木の実など全て生の材料で作る置き型キャンドルリースはいかが?クリスマスが終わったら正月バージョンに仕立て替え。一緒に作ってみませんか。 **定員 5名**

ガーデン教室ボクドール、植物雑貨クリエーター  
講師 小野 しのぶ  
時間 10:00~12:00  
受講料 2,860円(税込)  
※はさみ、エプロン、筆記用具をご持参下さい。 ※画像はイメージです。



10月 11月 12月 ペン習字 (ボールペン・筆ペン)

**J-13 10/21 木** 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? **定員(各) 10名**

**J-14 11/18 木**

**J-15 12/9 木**


アトリエ路(こころ)  
講師 駒山 洋子  
時間 10:00~12:00  
受講料 各1,100円(税込)  
※ボールペン・筆ペンをご持参下さい。



10月 クリスマスの贈り物に♪ ハートのコーヒーカップ&ソーサー

**J-3 10/9 土** 大きめのソーサーはお皿としても使用できます。インシヤルやハートの転写紙を使ってオリジナルのカップを♪贈り物にも最適♡ **定員 10名**

日本ヴォーグ社認定 ポーセラーツインストラクター  
講師 野崎 由美子  
時間 10:00~12:00  
受講料 1,100円(税込)  
※ハンドタオルをご持参下さい。 ※申し込み時にインシヤルをご指定下さい。 ※画像はイメージです。 ※焼成するため、作品のお渡しは10/23以降になります。



11月 ステンドグラス \*クリスマスツリー\*

**J-6 11/13 土** クリスマスツリーのオーナメントです。\*クリア・グリーン\*の2種類から選んで下さい。初心者さん向けの作品です。 **定員 5名**

ステンドグラスLeaf  
講師 重田 紀子  
時間 13:00~15:00  
受講料 3,300円(税込)  
※軍手、タオル、お持帰り用の袋と、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。 ※画像はイメージです。 ※サイズ:縦15cm



11月 縁起物切り絵

年の初めに縁起物の切り絵を作って、福を呼び込みましょう! ※白黒も選べます。 **定員 10名**

**J-8 11/21 日**

切り絵愛好家  
講師 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:色紙大




12月 ミニ門松作り

**J-10 12/19 日** 門松はお正月に歳神様がそれぞれの家に訪れるための依代(よりしろ)と言われていて、手作りの門松を作って良い年を迎えましょう! **定員(各) 6名**

**J-11 12/25 土**

**J-12 12/26 日**

竹細工研究家  
講師 田代 博昭  
時間 10:00~12:00  
受講料 各2,200円(税込)  
※申込多数の場合は抽選になり、初めて受講される方優先になります。 何卒ご了承下さい。 ※作成者1名までのご参加でお願いいたします。 ※1対門松を作っていただけます。 ※軍手、エプロンをご持参下さい。



10月 11月 12月 歌謡教室

**J-16 10/2 土** 腹式発声法で唄い免疫を高めましょう! ♪「時のしおり」 ※ソーシャルディスタンスを保ちます。 **定員(各) 10名**

**J-17 11/6 土** ♪「かんべんナ」

**J-18 12/4 土** ♪「鴨川の月」

安田歌謡教室講師  
講師 安田 良子  
時間 10:00~12:00  
受講料 各1,100円(税込)  
※筆記用具とハンドタオルをご持参下さい。



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。



定員を超えた場合の抽選



マスク着用での教室参加



検温のご協力



スリッパの持参



手指消毒・換気・除菌の徹底



飛沫防止対策を行い食事



※表示価格は全て税込価格です。

### NEW はじめての英会話

基本的な日常会話の聞き取りや声出し練習をして、すぐに使える英語を楽しみながら身につけよう!

**K-1** 10/7・10/14・10/21  
11/4・11/11・11/18  
12/2・12/9・12/16  
木曜日

講師 **チャンドラ マイケル 健太**

時間 13:30~15:00 定員 **10名**

受講料 総額9,900円(税込)

※筆記用具をご持参下さい。

### NEW サランヘヨハングル

韓国語を学ぶだけでなく、韓国の歴史・食文化を知って、お互いの文化を理解尊敬する楽しい教室です。

**K-2** 10/2・10/16・10/23  
11/6・11/20・11/27  
12/4・12/11・12/18  
土曜日

講師 **久尾 星景**

時間 13:00~14:30 定員 **10名**

受講料 総額9,900円(税込)

※筆記用具をご持参下さい。

### きもの着付け

\*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?

**K-3** 10/3・10/17・10/24  
11/7・11/14・11/21  
12/5・12/12・12/19  
日曜日

講師 **井手 君子**

時間 14:00~16:00 定員 **6名**

受講料 総額9,900円(税込)

※着物・帯・すそよけ・肌襦袢・長襦袢・薄手タオル2・3枚・腰紐4本・コーリンベルト1本など着装に関するもの一式をご持参下さい。 ※裁縫道具をご持参下さい。

### 三味線で綴る「民謡・唱歌・歌謡曲」

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。

**K-4** 10/2・10/16・10/23  
11/6・11/13・11/20  
12/4・12/11・12/18  
土曜日

講師 **藤本 秀生雲**

時間 10:00~11:00 定員 **5名**

受講料 総額9,900円(税込)

※三味線一式貸与します。ご希望の方は申込時にお伝えください。マイ三味線の方、持参歓迎です。

### はじめての太極拳

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。

**K-5** 10/6・10/13・10/20・10/27  
11/3・11/10・11/17・11/24  
12/1・12/8・12/15・12/22  
水曜日

講師 **前田 ミユキ**

時間 10:30~12:00 定員 **15名**

受講料 総額6,600円(税込)

※室内シューズ(靴底の厚みのないもの)をご持参下さい。

### 「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。

**K-6** 10/1・10/15・10/22・10/29  
11/5・11/12・11/19・11/26  
12/3・12/10・12/17・12/24  
金曜日

講師 **インストラクター-SHINKO**

時間 10:00~11:30 定員 **15名**

受講料 総額13,200円(税込)

※ヨガマットをご持参下さい。

**ここちよりお知らせ**

**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10名、[3ヶ月コース]は最大15名となります。

**カルチャー**  
3ヶ月コースをご継続される場合は、再度お申し込みが必要となりますので、お気をつけください。

●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あります。  
※応募数が一人数に満たない場合は開講を見合わせ場合がございますのでご了承ください。

●お問い合わせ

**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>

■お問い合わせ受付時間  
休館日を除く  
AM10:00~PM5:30

●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(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 10月教室: '21年9月10日まで  
11月教室: '21年10月10日まで  
12月教室: '21年11月10日まで

3ヶ月 '21年9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: 今回応募に際し、ご記入頂くお客様の個人情報は九龍・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9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