

クッキング教室

カルチャー教室

受講生募集

2022年

入会金無料!!

1月

January

2月

February

3月

March

※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。

みんなの「こごちい」が
ぞっとみつかる。

Q-SAN
こごち



1DAY
COOKING SCHOOL

クッキング教室

※表示価格は全て税込価格です。

2月 春のおもてなし料理

旬の野菜を使った美味しく見た目も華やかなレシピをお伝えします。ひな祭りやハレの日にピッタリなお料理です。

定員 12名

L-1 2/16水

- ・サーモンとレンコンの押し寿司
- ・菜の花の胡麻酢和え
- ・和風春巻き ほか

講師 and*one Kitchen
料理監修/オナール
フードコーディネーター 藤田ひさみ
インナービューティ
ダイエットアドバイザー 石丸 貴子

時間 10:00~13:00

受講料 3,300円(税込)



2月 ベジフルライフで 体の中からキレイを作りましょう!

定員 12名

春キャベツを使ってスープとパスタを作ります。春野菜と一緒に楽しみましょう!

L-2 2/28月

- ・春キャベツのスープ
- ・春キャベツのペペロンチーノ
- ・苺のシュークリーム

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)



1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。

定員 6名

L-3 1/15土

- ・ぶっかけそば



講師 金鐘協 師範 舩田 浩二

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

2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。

定員 6名

L-4 2/12土

- ・ぶっかけそば



講師 金鐘協 師範 舩田 浩二

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

1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?

定員 12名

L-5 1/30日

- ・蟹柚子釜蒸し
- ・和風ローストビーフ



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)



3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?

定員 12名

L-6 3/20日

- ・里芋真丈菊花鮎かけ
- ・筍木の芽味噌和え



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)



2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

定員 12名

L-7 2/25金

- ・カップロール
- ・オニオンベーコン
- ・ソルティー
- ・チョコクッキー

ホームベーキングスクール
師範 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



3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

定員 12名

L-8 3/25金

- ・プルマンブレッド
- ・マヨネーズパン
- ・オレンジ
- ・シフォンカップ

ホームベーキングスクール
師範 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



全教室共通 申込み期限【1月教室】2021年12月10日まで 【2月教室】2022年1月10日まで 【3月教室】2022年2月10日まで



※表示価格は全て税込価格です。

2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紹介します。

定員 12名

L-9 2/27日

- ・柚子金焼き
- ・蕪蒸し ・梅嶺岡豆腐

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)



3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紹介します。

定員 12名

L-10 3/27日

- ・新筍揚げ出し
- ・春野菜 新玉葱ソース
- ・苺ゼリー寄せ

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)



1月 正月太り解消! 冬の本格イタリアン

身近な食材でサッと作れて正月太りを解消するここでしか食べられない南イタリアの Pasta

定員 12名

L-11 1/8日

- ・消化にいい冬野菜のミルク味噌スープ
- ・シチリア名物、アーモンドとフルーツマトの Pasta

イタリア料理教室クオーレ 主宰、日本イタリア料理教室協会認定校、イタリア料理研究家、栄養士、国際栄養師

講師 おがさ ひでこ

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



3月 代謝機能をあげる 春の和イタリアンとヘルシー菓子

春野菜で老廃物を排出して体調を整えるデトックス和風イタリアンとヘルシー菓子

定員 12名

L-12 3/5日

- ・あさりとかげノコの和風スパゲティ
- ・低カロリー高タンパクのリコッタチーズで巻かないカンノーリ

イタリア料理教室クオーレ 主宰、日本イタリア料理教室協会認定校、イタリア料理研究家、栄養士、国際栄養師

講師 おがさ ひでこ

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



1月 作り置きして2種類の「肉味噌」づくり!!

こだわり味噌で作る「おかず味噌シリーズ」。和風とピリ辛の2種類の肉味噌を作ります(お持帰り分有)。終了後は、ご飯とお味噌汁で簡単な軽食をいただきます。

定員 12名

L-13 1/16日

- ・鶏とゴボウの肉味噌
- ・ピーマンのピリ辛肉味噌

みそらぼ代表、味噌ソムリエ、調味料シニアマイスター

講師 安藤 久代

時間 10:00~12:30

受講料 3,300円(税込)



3月 簡単!手ぶらで始める 減塩合わせ味噌づくり!!

福岡県産の米、麦、大豆でつくる、低塩でまろやかな合わせ味噌作り。終了後は、ご飯とお味噌汁で簡単な軽食をいただきます。

定員 12名

L-14 3/6日

- ・合わせ味噌 約1.8kg

みそらぼ代表、味噌ソムリエ、調味料シニアマイスター

講師 安藤 久代

時間 10:00~12:30

受講料 3,300円(税込)



1月 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?

定員 12名

L-15 1/19日

- ・花びら餅
- ・薯蕷饅頭(えくぼ)
- ・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)



2月 和菓子職人が作るスイーツ

和菓子職人ならではのスイーツを楽しんでみませんか?

定員 12名

L-16 2/8日

- ・バイクドチーズケーキ
- ・スイートポテト

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)



1月 Daily Dish Cooking

ワインとのペアリングを楽しむ料理を作しましょう

定員 12名

L-17 1/26日

- ・オレンジとアールグレイのパウンドケーキ
- ・モッツアレラやっこ
- ・オリーブとベーコンの混ぜごはん

Coffee & kitchen sketchers

講師 オーナー Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



3月 Daily Dish Cooking

華やかな詰め込みオードブルを作しましょう

定員 12名

L-18 3/9日

- ・ピーツと梅のおにぎり
- ・青海苔のたぬき飯
- ・炒り卵と桜エビのおにぎり
- ・厚焼きたまご明太子のせ
- ・苺とモッツアレラのマリネ
- ・手羽先の塩焼き など

Coffee & kitchen sketchers

講師 オーナー Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



1月 満永シェフの創作フレンチ

「お家でつくれるフレンチ」をテーマに楽しく学びます。

定員 12名

L-19 1/18日

- ・チャウダーグラタンスープ
- ・鯛のスフレ レモンクリームソース
- ・なめらかショコラのパヴェ

ザハウス オフロードマール 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)



2月 満永シェフの創作フレンチ

「お家でつくれるフレンチ」をテーマに楽しく学びます。

定員 12名

L-20 2/15日

- ・オレンジメロサラダ
- ・パルチキンのトマトドリア
- ・ストロベリーチーズスフレ

ザハウス オフロードマール 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)



2月 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?

定員 12名

L-21 2/22日

- ・季節の韓国鍋
- ・チャブチェ

韓国家庭料理人

講師 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



3月 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?

定員 12名

L-22 3/12日

- ・韓国の魚の煮付け
- ・チヂミ 韓国味噌汁

韓国家庭料理人

講師 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



1月 季節のスイーツ

あま〜いみかんでケーキを作りたいましょ♪

定員 12名

L-23 1/12日

- ・もちもちみかんケーキ
- ・チョコレートサブレ

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)



3月 季節のスイーツ

いちごづくしのスイーツ作りましょ!

定員 12名

L-24 3/23日

- ・いちごブッセ
- ・いちごジャム
- ・いちごの生チョコ

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)



1月 2月 季節の押し絵を作ってみませんか 定員(各) 10名

M-1 1/13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。

M-2 2/3木

アトリエ心路(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。

M-1「虎」の根付
M-2「梅」の押し絵

3月 タイルアート 定員(各) 10名

M-3 3/13日 真っ白のタイル(15cm角)にポーセラーツで装飾。そのまま鍋敷きに使ったり(鍋敷き用金具別途)、額に入れたり(額別途)して楽しめます。

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 2,200円(税込)

※ハンドタオルをご持参下さい。
※画像はイメージです。
※申し込み時にイニシャルをご指定ください。

2月 たのしい切り絵教室 定員(各) 10名

失敗しても大丈夫!!
糊で貼ればいいんです♪

M-4 2/13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:はがき大

おびお
おひな
恋し
本命

2月 ステンドグラス教室 *春のリース* 定員(各) 6名

春のリースを作ろう♡

M-5 2/26土

講師 重田 紀子

時間 13:00~15:00
受講料 3,520円(税込)

※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。
※画像はイメージです。 ※サイズ:長さ35cm

縦向きに吊り飾ると素敵です♡

1月 3月 パンフラワー教室 定員(各) 8名

M-6 1/29土 M-7 3/26土

M-6 食べてしまいたくなるチョコを作ってギフトボックスに詰め込みましょう♡

M-7 春の花、可憐でかわいいはずらんを作りませんか♡

アトリエのん
講師 大鶴 恵子

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。

M-6 バレンタインのギフトBOX
M-7 粘土のお花「すずらん」

1月 2月 寄せ植えを作ろう 定員(各) 6名

M-8 1/29土 M-9 2/10木

M-8 蛇口付きの可愛いブリキ鉢に沢山の花苗と球根でカラフルな寄せ植えを作ります。

M-9 苔にも色んな種類があります。1つは室内に飾るもの、1つは美しく育てるもの2個を作成

講師 小野 しのぶ

時間 13:00~15:00
受講料 各3,300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。

3月 和モダン布花アート教室 定員(各) 10名

白生地を染めて春の「夫婦筍」を作りましょう!

M-10 3/1火

アートフラワー、かずら工房、一関張り講師
講師 大谷 千恵美

時間 10:00~12:00
受講料 2,200円(税込)
※ハンドタオルをご持参ください。

3月 色彩教室 定員(各) 10名

色の力で今を元気に楽しく!
~色彩心理入門実践~

M-11 3/22火

色彩心理カラーセラピスト
講師 浅井 さち子

時間 10:00~12:00
受講料 1,320円(税込)
※教材費を含む

1月 2月 3月 ペン習字(ボールペン・筆ペン) 定員(各) 10名

M-12 1/20木 M-13 2/17木 M-14 3/10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!一緒に気軽に練習してみませんか♪

アトリエ心路(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。

1月 2月 3月 歌謡教室 定員(各) 10名

M-15 1/8土 M-16 2/12土 M-17 3/12土

腹式発声法で唄い免疫を高めましょう!
※ソーシャルディスタンスを保ちます。

♪「糸」
♪「また君に恋してる」
♪「いのちの歌」

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

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ましょう!

N-1
水曜日
・1/6 ・1/13 ・1/20
・2/3 ・2/10 ・2/17
・3/3 ・3/10 ・3/17

講師 チャンドラ マイケル 健太
時間 13:30~15:00
受講料 総額9,900円(税込) **定員 10名**



※筆記用具をご持参下さい。

はじめての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。

N-2
土曜日
・1/8 ・1/15 ・1/22
・2/5 ・2/12 ・2/19
・3/5 ・3/12 ・3/19

講師 久尾 星景
時間 13:00~14:30
受講料 総額9,900円(税込) **定員 10名**



※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?

N-3
日曜日
・1/9 ・1/16 ・1/23
・2/6 ・2/13 ・2/20
・3/6 ・3/13 ・3/20

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**



※着物・帯・すそめけ・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。

N-4
土曜日
・1/8 ・1/15 ・1/22
・2/5 ・2/12 ・2/19
・3/5 ・3/12 ・3/19

藤本流三味線師範
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**



※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。

N-5
水曜日
・1/12 ・1/19 ・1/26
・2/2 ・2/9 ・2/16 ・2/23
・3/2・3/9・3/16・3/23・3/30

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 15名**



※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。

N-6
金曜日
・1/7 ・1/14 ・1/21 ・1/28
・2/4 ・2/11 ・2/18 ・2/25
・3/4 ・3/11 ・3/18 ・3/25

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 15名**



※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。
※応募数が一定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**

■お問い合わせ受付時間
休館日を除く
AM10:00~PM5:30

☎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(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	1月教室: '21年12月10日まで 2月教室: '22年1月10日まで 3月教室: '22年2月10日まで
3ヶ月	'21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。	



【3ヶ月プラン】2021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