

入会金無料!!

クッキング教室 カルチャー教室

受講生募集

2022年

4月

APRIL

5月

MAY

6月

JUNE

※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。

みんなの「こちいい」が
そっとみつかる。

Q-SAN
こち

1DAY

COOKING SCHOOL

クッキング教室

4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

おうちで簡単美味しい春メニュー
を楽しみましょう!

A-1 4/19 火

- ・春野菜と鶏肉のクリーム煮
- ・春トマトのブルスケッタ
- ・苺のスパークリング

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)



5月

高級黒豆クロダマルで
こだわり味噌を作りましょう

定員
12名

はじめての方でも簡単にできる、黒豆の味噌作りはじめてみませんか?

A-2 5/22 日

・黒豆大豆味噌1.3kg

福岡県産の米と小竹町産の
クロダマルを使って低塩に
こだわったお味噌を作ります。

軽食
付き

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)



6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
に味わえるよう丁寧に
ご紹介します。

A-3 6/26 日

- ・茄子、無花果
- ・胡麻クリーム掛け
- ・琵琶マンゴーゼリー寄せ
- ・ヤリイカ玉子けんちん蒸し

和料理 蓮花寺 さいとう 麗宮 西藤 数晃

講師 西藤 数晃

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



4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?

A-4 4/14 木

- ・桜薯蕷饅頭
- ・三色団子

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)



4月

春野菜でおもてなし

旬の春野菜を
使ったレシピを
お伝えします。

A-5 4/27 水

- ・スパイシーつみれ
- ・春キャベツの酢の物
- ・新ごぼうの甘辛 ほか

and*one Kitchen
専任調理師 ナチラル 藤田ひさみ
インストラクター 石丸 貴子
ダイエットアドバイザー

講師 藤田ひさみ 石丸 貴子

時間 10:00~13:00

受講料 3,300円(税込)



6月

Daily Dish Cooking

バインミーと
テラゾーゼリーを
作ろう!

A-6 6/8 水

- ・バインミー
- ・テラゾーゼリー

Coffee & kitchen sketchers

講師 オーナー Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



5月

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!

A-7 5/20 金

- ・蒸し大豆と
チーズのパン
- ・レーズンミニ食パン
- ・マシュマロ

ジャパン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)



6月

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!

A-8 6/17 金

- ・バーガーパン
- ・たこ焼き風パン
- ・かぼちゃプリン

ジャパンホームベーキングスクール
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)



全教室共通 申込み期限【4月教室】2022年3月10日まで 【5月教室】2022年4月10日まで 【6月教室】2022年5月10日まで



※表示価格は全て税込価格です。

4月 季節のスイーツ 定員 12名

クッキー缶作ってみませんか♪

A-9 4/7 木

- 桜メレンゲ・いちごボウル
- 抹茶クッキー・パナコクッキー
- アマンドショコラ

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)



5月 季節のスイーツ 定員 12名

香りを楽しむスイーツ
作りましょう

A-10 5/25 水

- グレープフルーツゼリー
- 紅茶のパウンドケーキ

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)



6月 季節のスイーツ 定員 12名

旬のフルーツでタルトを
作りましょう

A-11 6/22 水

- フルーツタルト
- 琵琶ゼリー

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)



4月 旬の食材づくしでデトックス、春の本格イタリアン 定員 12名

A-12 4/2 土

- 春の訪れカルボナーラ
- 鯛とアサリのカルトッチョ(紙包み焼)

濃厚な旨味、春を感じる本格カルボナーラとお魚と春野菜でデトックスイタリアン。

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、国際薬膳食育師
講師 おがさ ひでこ

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



6月 一度食べたらやみつきになる、マンマのイタリア家庭料理 定員 12名

A-13 6/4 土

- 季節の野菜たっぷりゴロゴロスープ
- アスパラガスのラザニア

リクエストNo.1!!
こごちでしか味わえないとろける食感のアスパラガスのラザニア。

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、国際薬膳食育師
講師 おがさ ひでこ

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



4月 自宅で作れる簡単韓国料理 定員 12名

ご自宅で簡単に作れる韓国料理を作ってみませんか?

A-14 4/30 土

- トック
- キムチ
- 茹で豚

韓国家庭料理人 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



5月 自宅で作れる簡単韓国料理 定員 12名

ご自宅で簡単に作れる韓国料理を作ってみませんか?

A-15 5/14 土

- ビビンパップ
- 焼肉
- たまごスープ

韓国家庭料理人 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



6月 自宅で作れる簡単韓国料理 定員 12名

ご自宅で簡単に作れる韓国料理を作ってみませんか?

A-16 6/11 土

- 冷やし冷麺
- ナムル
- ヤンニョン

韓国家庭料理人 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



4月 季節の和食 定員 12名

旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?

A-17 4/17 日

- 桜蒸し
- 春野菜のかき揚げ

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)



5月 季節の和食 定員 12名

旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?

A-18 5/29 日

- 豚の角煮
- 出汁巻きたまご

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)



6月 季節の和食 定員 12名

旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?

A-19 6/12 日

- 里芋海老鍋かけ
- 白身魚のはさみ揚げ

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)



4月 手打ちそば 定員 6名

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。

A-20 4/16 土

ぶっかけそば

講師 全種協四段 舛田 浩二

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



5月 手打ちそば 定員 6名

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。

A-21 5/9 月

ぶっかけそば

講師 全種協四段 舛田 浩二

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



4月 満永シェフのファーストキッチン 定員 12名

プロが教える基本の洋食です。

A-22 4/5 火

- おうちで本格ビーフシチュー
- コブサラダ
- チエリートタルト

ザハウス オフロードモール 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)



5月 満永シェフの創作フレンチ教室 定員 12名

「お家でつくれるフレンチ」をテーマに楽しく学びます。

A-23 5/31 火

- サーモンのブランドード
- スパイスチキンのペニエ
- バスクチーズケーキ

ザハウス オフロードモール 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)



6月 満永シェフのファーストキッチン 定員 12名

プロが教える基本の洋食です。

A-24 6/28 火


- シェフのカレー
- やわらかサラダチキン
- エクレア

ザハウス オフロードモール 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)



4月 季節の押し絵を作ってみませんか *百合*

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 10名

B-1 4/21 木

講師 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:12×12cm



6月 ジュエルデコ *ネックレス作り*

粘土質土台をベースに飾り付けていくクラフトです。お好みで大人可愛いからリッチなデザインまで作れます。

定員 5名

B-2 6/5 日

講師 中園 愛美
時間 10:00~12:00
受講料 2,200円(税込)

※画像はイメージです。



5月 パンフラワー教室 *ミニ紫陽花作り*

枯れない紫陽花の花を作りお部屋に飾ると気分も晴れやかになるかも? 楽しく一緒に作りませんか?

定員 10名

B-3 5/28 土

講師 大鶴 憲子
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:約13cm×10cm



4月 ステンドグラス *すずらんのオーナメント*

可憐なすずらんのオーナメントを作りましょう♡

定員 5名

B-4 4/29 金・祝

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:直径18cm



5月 たのしい切り絵

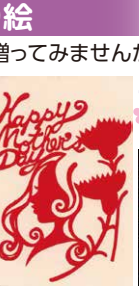
大切な方に切り絵カードを贈ってみませんか?

定員 8名

B-5 5/8 日

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



6月 切り絵ハーバリウム

高さ5cm×幅5cmの瓶の中に自分だけの夏を!

定員 8名

B-6 6/26 日

講師 松本 佳代
時間 10:00~12:00
受講料 1,100円(税込)

※瓶の中に入れてほしい物(ビーズ・アロマオイル等)をご持参下さい。※画像はイメージです。



NEW 6月 古布を使ったリメイクアートフラワー

古布が織りなすリメイクフラワーの世界が和にいざなう。

定員 10名

B-7 6/7 火

講師 林山 優美
時間 10:00~12:00
受講料 2,200円(税込)

※画像はイメージです。※サイズ:25~30cm



4月 寄せ植えを作ろう

あたたかな陽射しをあびて草花が大きく成長する春です。パール系のお花を寄せ集めさらに花々をひきかためるためにグリーンをはさんでいきます。今回は普段目がむかないグリーンに注目です。

定員 6名

B-8 4/10 日

講師 小野 しのぶ
時間 10:00~12:00
受講料 3,500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。



4月 5月 6月 ペン習字 (ボールペン・筆ペン)

定員(各) 10名

B-9 4/14 木

B-10 5/12 木

B-11 6/9 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?

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。



4月 5月 6月 歌謡教室

定員(各) 10名

B-12 4/9 土

B-13 5/14 土

B-14 6/11 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。

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。



NEW 4月 5月 6月 笑い文字「ありがとう講座」

B-15 4/15 金

B-16 5/13 金

B-17 6/17 金

どなたでも簡単に笑い文字の「ありがとう」が書けるようになる講座です。

講師 小川 和子
時間 10:00~12:00
受講料 3,300円(税込)

※ボールペン、飲み物をご持参下さい。※画像はイメージです。※サイズ:はがき大



NEW 5月 生活にハーブを取り入れよう

こちらの教室はクッキングルームで行います

ハーブの緑があざやかに輝く季節です。普段使いのハーブをお料理、ティードイム、クラフトに取り入れてみましょう。今回はカナッペ、ハーブオイル、ラベンダーの葉作りを行う予定です!

定員 6名

B-18 5/23 月

講師 小野 しのぶ
時間 10:00~12:00
受講料 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。



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♪

C-1 4/3・4/10・4/17
日曜日 5/8・5/15・5/22
6/5・6/12・6/19

講師 井手 君子

時間 14:00~16:00

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。

定員 6名

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。

C-2 4/2・4/9・4/16
土曜日 5/7・5/14・5/21
6/4・6/11・6/18

講師 藤本 秀生雲

時間 10:00~11:00

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。

定員 5名

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。

C-3 4/6・4/13・4/20・4/27
水曜日 5/11・5/18・5/25
6/1・6/8・6/15・6/22・6/29

講師 前田 ミユキ

時間 10:30~12:00

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。



定員 15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。

C-4 4/1・4/8・4/15・4/22
金曜日 5/6・5/13・5/20・5/27
6/3・6/10・6/17・6/24

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)

※ヨガマットをご持参下さい。



定員 15名

カルチャーシェア英会話

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!

C-5 4/7・4/14・4/21
木曜日 5/12・5/19・5/26
6/2・6/9・6/16

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)



※筆記用具をご持参下さい。

定員 10名

サランヘヨハンゲル(中級編)

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。

C-6 4/2・4/9・4/16
土曜日 5/7・5/14・5/21
6/4・6/11・6/18

講師 久尾 星景

時間 13:00~14:30

受講料 総額9,900円(税込)



※筆記用具をご持参下さい。

定員 10名

継続中の教室のため、新規ご参加希望の方は一度見学をお願いします。

※見学日程調整のご連絡をさせていただきますのでご了承ください。

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、お子様連れのお申し込みはご遠慮ください。
※講座内容・受講日・受講時間は変更になる場合があります。
※定員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 | 4月教室: 22年3月10日まで 5月教室: 22年4月10日まで 6月教室: 22年5月10日まで |
| 3ヶ月 | 22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。



【3ヶ月プラン】2022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