



1 DAY OPEN♪
フッキング教室

受講生募集

July
7月

August
8月

September
9月

こち教室 飯塚フッキング教室

7月 創作イタリアン

夏のおもてなし
イタリアン

007 7/5 火

- ・香り閉じ込める魚介のカルトッチョ
- ・パリンソール
- ・至高の口どけレアガトーショコラ

フェリーチェバジル飯塚店 シェフ
講師 井上 恭輔 **定員 8名**

時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)




7月 満永シェフのCAFÉ de COOKING

夏にぴったりなオシャレなカフェメニューを皆で作りましょう!

008 7/12 火

- ・夏野菜ジュレのサラダ
- ・タンドリートルティーヤチキン
- ・バスクチーズケーキ

ザハウス オブリンダール 支配人兼 料理長 満永 恵太 **定員 8名**

講師 満永 恵太
時間 10:00~13:00
受講料 2,750円(税込)




7月 季節の野菜で夏バテ解消料理

楽しい和食

009 7/26 火

- ・豚生姜焼き
- ・蒸しなすと鶏もも肉の生姜だれ
- ・ゴーヤの佃煮

日本料理 いちよし店主
講師 市吉 正昭 **定員 8名**

時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)




8月 創作イタリアン

残暑をイタリアンで美味しく

010 8/25 木

- ・モッツアレラチーズとトマトの冷製パスタ
- ・じゅわっとバター香るシーザーサラダ
- ・キャラメルアップルタルト

フェリーチェバジル飯塚店 シェフ
講師 井上 恭輔 **定員 8名**

時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)




8月 罪悪感ない!自然食のライスバーガーセット

ボリューム満点なのに、低カロリー、栄養抜群メニュー。

011 8/26 金

- ・玄米ライスバーガー(車麩の照り焼き)
- ・色々野菜のミネストローネ
- ・寒天と豆乳で作る杏仁豆腐

Be natural cooking holos代表 看護師、マクロビオティ講師 堀 みずほ **定員 8名**

講師 堀 みずほ
時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)




8月 飯塚高校“スイーツ”教室

高校生と一緒にスイーツ作りを楽しみましょう!!

012 8/27 土

- ・パンナコッタ
- ・チョコパウンドケーキ
- ・ラングドシャ

飯塚高等学校 製菓コース長
講師 林田 英二 **定員 8名**

時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)




9月 秋を感じる季節の料理

楽しい和食

013 9/6 火

- ・かき揚げうどん
- ・千切りピーマンのそぼろ炒め
- ・舞茸、栗ご飯

日本料理 いちよし店主
講師 市吉 正昭 **定員 8名**

時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)




9月 町の中華屋さんで教える簡単中華レシピ

自宅で美味しい中華を作ってみませんか?

014 9/13 火

- ・麻婆豆腐
- ・春巻き
- ・マンゴープリン

一八飯店 店長
講師 高木 良太 **定員 8名**

時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)




9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?

015 9/16 金

- ・キンパ
- ・季節のチヂミ
- ・変わりキムチ

韓国家庭料理人 金正淑 **定員 8名**

講師 金正淑
時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)




★教室の応募方法・受講料のお支払い方法につきましては6ページをご覧ください。 [こち直方 共通] こち飯塚

こち飯塚教室 開催場所・お問い合わせ

〒820-0062 福岡県飯塚市目尾398 Q-SANビル1F

☎0948-25-5656

FAX0948-25-7793

■お問い合わせ受付時間 休館日を除く AM10:00~PM5:30
休館日 日曜・祝日・年末年始・お盆休み・ゴールデンウィーク



こち飯塚教室 受講生募集中!

お気軽にお問い合わせください

<http://cocochi.Q-SAN.co.jp>

Q ショールームこち 検索

飯塚にも OPENしたよ! 遊びに来てね!





全教室共通 申込み期限【7月教室】2022年6月10日まで 【8月教室】2022年7月10日まで 【9月教室】2022年8月10日まで

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

July

7月

August

8月

September

9月

みんなの「こちいい」が
ぞっとみつかる。

Q-SAN
こち



1 DAY

こち
直方

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。

8月

ベジフルライフで体の中から キレイを作しましょう!

定員
12名

野菜ソムリエプロ×料理人による料理教室です。料理の基本から旬の野菜果物について学べます。

D-1 8/23 火

- ・季節野菜のピクルス
- ・ピクルスを使用した料理2品
(チキン南蛮・自家製タルタルソース) 他1品

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)



7月

自宅で作れる簡単韓国料理

アンコール
教室

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?

D-2 7/7 木

- ・ピビンパッ
- ・焼肉
- ・たまごスープ

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)



7月

四季を感じる日本料理

定員
12名

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。

D-3 7/17 日

- ・玉蜀黍饅頭
- ・夏野菜 美味出汁ジュレ
- ・鰻文化巻き 緑酢

和料理 蓮花寺 さいとう 齋宮 西藤 数晃

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



9月

パンとちょこっとスイーツ

定員
12名

焼きたてパンの味と香りを楽しみましょう!

D-4 9/30 金

- ・コーンブレッド
- ・ダッチタイガーブレッド
- ・クリスピーチョコ

ジャパンホームベーキングスクール
師範 石松 厚子

講師 師範 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



8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?

D-5 8/31 水

- ・水羊羹
- ・月見団子

大家菓子舗店主

講師 大塚 雅士

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)



定員
12名

8月

Daily Dish Cooking

ジャマイカ料理を作ってみよう!

D-6 8/4 木

- ・ジャークチキン
- ・ミートパイ



Coffee & kitchen
sketchers オーナー

講師 Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



定員
12名

8月

お味噌を使ったコクのある トマトソース作り

お味噌とトマトでコクのあるソースを作ります。作ったソースでパスタとスープをいただきます。

D-7 8/28 日

- ・パスタ
- ・スープ
- ・トマトソース



みそらぼ代表、味噌ソムリエ、
調味料ジュニアマイスター 安藤 久代

講師 安藤 久代

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)

定員
12名

全教室共通 申込み期限【7月教室】2022年6月10日まで 【8月教室】2022年7月10日まで 【9月教室】2022年8月10日まで



※表示価格は全て税込価格です。

7月 8月 9月 手打ちそば 定員(各) 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。

D-8 7/9 土
D-9 8/6 土
D-10 9/17 土

・ぶっかけそば

全舗協同校
講師 舛田 浩二

時間 10:00~13:00
受講料 各2,750円(税込)



7月 9月 旬を味わうおもてなし料理 定員(各) 12名

暑さを乗り切る夏ごはん♪ 栄養不足にならない夏バテ対策にぴったりなレシピをご紹介します。

秋の味覚を楽しむおもてなし料理♪ 食欲の秋に食べたいとおきのレシピをご紹介します。

D-11 7/27 水 **D-12 9/14 水**

・ピリ辛夏麺
・デザート 他

・秋の炊き込みご飯
・旬魚の麹焼き
・デザート

and*one Kitchen
講師 and*one Kitchen 藤田ひさみ
石丸 貴子

時間 10:00~13:00
受講料 各3,300円(税込)



7月 夏のイタリア料理 *ローマ編* 定員 12名

野菜がしっかりとれて夏バテ予防に役立つ夏のイタリア料理をご紹介します。

D-13 7/2 土

・なすとトマトのとろ〜りチーズ焼き
・ローマ名物、ケッカ風スパゲティ

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、国際栄養士
講師 おがさ ひでこ

時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)



9月 初秋のイタリア料理 *エミリア・ロマーニャ編* 定員 12名

本場のポロネーゼとワインのおつまみにもなるニョッコフリットをご紹介します。

D-14 9/3 土

・ニョッコフリット生ハム添え
・本場のポロネーゼ

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、国際栄養士
講師 おがさ ひでこ

時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)



7月 季節のスイーツ 定員 12名

旬のフルーツでパワーアップ♪

D-15 7/28 木

・モモパフェ
・ブルーベリーパイ

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)



8月 季節のスイーツ 定員 12名

ちょっとオシャレなゼリー作りましょう

D-16 8/18 木

・レモンパイ
・巨峰テリーヌゼリー

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)



9月 季節のスイーツ 定員 12名

お店みたいなデコレーションに挑戦!

D-17 9/20 火

・チョコレートムースデコレーション
・和三盆クッキー

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)



親子教室 8月 親子でフレンチクッキング 定員 6組

夏の自由研究にもなる不思議で美味しい料理のヒミツを学びましょう!

D-18 8/9 火

・手作りマヨネーズのチキンサラダ
・チーズインハンバーグ
・グレがるゼリー

ザハウス オブリンダール 支配人兼 料理長 満永 恵太

時間 10:00~13:00
受講料 2,750円(税込)

※対象は小学生以上、子供1人に対し大人1人の受講をお願いします。



9月 満永シェフのファーストキッチン 定員 12名

前回大好評のおうちで本格ビーフシチューの料理がアンコール開催!

D-19 9/27 火

・本格ビーフシチュー **アンコールメニュー**
・ニース風サラダ
・洋梨タルト

ザハウス オブリンダール 支配人兼 料理長 満永 恵太

時間 10:00~13:00
受講料 2,750円(税込)



7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?

D-20 7/24 日

・鴨口ースステーキ
・長芋オクラとろろ和え

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)



8月 9月 季節の和食 定員(各) 12名

旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?

D-21 8/21 日 **D-22 9/25 日**

・冷やし鉢
・豚バラ肉出汁煮

・冬瓜蒸し
・鯖寿し

旬季 琳太郎 経営
講師 茅原 康充

時間 10:00~13:00
受講料 各2,200円(税込)



NEW

7月 紙で作るお盆のお供え

紙で蓮の花を作ります。インテリア、お盆のお供えにも。ライト付き。

E-1 7/3日

講師 **ルミナリエ 塩原 直美**
時間 10:00~12:00
受講料 2,200円(税込)

※汚れても良い服装(手にインクが付きます)で参加して下さい。
※画像はイメージです。 ※サイズ:直径18cm、高さ15cm



NEW

9月 可愛い押し花 *ティッシュBOX作り*

押し花を使って世界に一つだけの素敵なティッシュBOXを作ってみませんか?

E-2 9/13火

講師 **押し花教室講師 宇佐美 幹子**
時間 14:00~16:00
受講料 3,850円(税込)



※画像はイメージです。



7月 ソラフラワーの アロマホルダー作り

タイ原産の木のお花「ソラ」とドライフラワーを使ってアロマホルダーを作ります。アロマ数滴を落としたソラをドアノブや車内に下げて柔らかな香りを楽しんでください。

E-3 7/24日

講師 **ガーデン教室ボゴドベール、植物雑貨クリエイター 小野 しのぶ**
時間 10:00~12:00
受講料 1,800円(税込)



※画像はサンプルです。
※サイズ:約13×8cm



9月 ハロウィンの寄せ植え

すっかり定着したハロウィン。オリジナル寄せ植えで玄関周りやお庭を楽しく飾りましょう。

E-4 9/24土

講師 **ガーデン教室ボゴドベール、植物雑貨クリエイター 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。
※画像はサンプルです。



7月 季節の押し絵を作ってみませんか *睡蓮*

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

E-5 7/28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:12×12cm



8月 楽しい切り絵教室

送ってもよし、飾ってもよし、貰方だけの切り絵カード。

E-6 8/28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:はがき大



7月 レザークラフト *四つ編みキーホルダー*

厳選されたレザーを使い、自分だけのキーホルダーを作ります。経年変化していく革をたのしんでください。

E-7 7/18月祝

講師 **+M 小林 倫佳**
時間 10:00~12:00
受講料 2,800円(税込)



※画像はイメージです。
※サイズ:約13cm



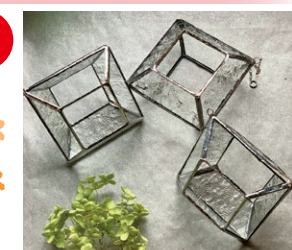
9月 テラリウム作り

置いたり下げたりできるテラリウム作りです。立体的ですが作りやすい作品です。

E-8 9/24土

講師 **スタンドグラス Leaf 重田 紀子**
時間 13:00~15:00
受講料 3,500円(税込)

※軍手、お持ち帰り用の袋、気になる方はエプロンを持って来てもOKです。 ※画像はイメージです。 ※サイズ:10cm角



親子教室 8月 リボンドレスペン作り

お好きなリボンを選んで頂きオリジナルのリボンドレスペンを親子で1本ずつ作ります。

E-9 8/21日

講師 **ネイル講師・リボン講師 中園 愛美**
時間 10:00~12:00
受講料 1,100円(税込)



※画像はイメージです。



NEW

7月 大人のためのバレエストレッチ

バレエを習ってみたいけど…そんな未経験の方でも大丈夫です。

E-10 7/5火

講師 **バレエ講師 小森 真里谷**
時間 10:30~12:00
受講料 1,650円(税込)

※動きやすい服装、飲み物をご持参下さい。



7月 8月 9月 ペン習字 (ボールペン・筆ペン)

E-11 7/14木

E-12 8/25木

E-13 9/8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 **アトリエ心路(こころ) 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。



7月 8月 9月 歌謡教室

腹式発声法で唄い免疫を高めましょう!
♪「川の流れるように」 ※ソーシャルディスタンスを保ちます。

E-15 8/6土

E-16 9/10土

講師 **安田歌謡教室講師 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。





きもの着付け

気軽に一人で着物を着てお出掛けしてみたい
お持ちの着物を素敵に着こなしてみませんか♪

F-1	7/3 7/10 7/17
日曜日	8/7 8/21 8/28
	9/4 9/11 9/18

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



※裾よけ、肌襦袢(ワンピース式でもよい)、腰紐4本位、薄手タオル(補正用)4枚位、杉芯、伊達締め2本、コーリンベルト、帯枕、帯板、帯揚げ、帯締め、帯、長襦袢、着物をご持参下さい。
※分からない場合ここちに来てからでも結構です

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。(テープ代は無料です)
すべて曲弾き語り練習で上達が早くなります。

F-2	7/2 7/9 7/16
土曜日	8/6 8/20 8/27
	9/3 9/10 9/17

講師 藤本 浩明
三味線師範 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



※自分で三味線をお持ちの方はご持参下さい。

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。

F-3	7/6 7/13 7/20 7/27
水曜日	8/3 8/10 8/17 8/24
	9/7 9/14 9/21 9/28

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。

F-4	7/1 7/8 7/15 7/22 7/29
金曜日	8/5 8/19 8/26
	9/2 9/9 9/16 9/30

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。

NEW

リズムエクササイズ

軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか?
ストレッチや筋トレも行います!

F-5	7/7 7/14 7/21 7/28
木曜日	8/4 8/11 8/18 8/25
	9/1 9/8 9/15 9/22

講師 健康運動指導士 泉 真由美

時間 10:00~11:30

受講料 総額13,200円(税込)

定員 15名



※室内シューズ、ヨガマット、飲み物をご持参下さい。

NEW

誰でもできる韓国語(初級編)

全くの初心者の方向けの教室になります。誰でも分かりやすく、楽しく学んで身につくハングルをお伝えします。

F-6	7/5 7/12 7/19
火曜日	8/2 8/9 8/23
	9/6 9/13 9/20

講師 チェ ミヨンギル

時間 10:00~11:30

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。

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!

F-7	7/7 7/14 7/21
木曜日	8/4 8/18 8/25
	9/1 9/8 9/15

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。

サランヘヨハングル(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。

F-8	7/2 7/9 7/16
土曜日	8/6 8/20 8/27
	9/3 9/10 9/17

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。

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。

●応募方法(直方・飯塚クッキング教室&カルチャー教室共通)

TEL FAX ハガキ Web スマホ・パソコンで簡単応募手続き!

直方教室 〒822-0015 福岡県直方市新町3-3-10

飯塚教室 〒820-0062 福岡県飯塚市目尾398

「Q-SANショールームここち生徒募集係」まで

- 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

●ヘア参加の場合

- 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)

はがき裏またはFAX用紙に①~⑤の項目を記入してください。	応募締切 クッキング・カルチャー教室共通
1day	7月教室: 22年6月10日まで 8月教室: 22年7月10日まで 9月教室: 22年8月10日まで
3ヶ月	22年6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丸亀・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。

●受講料のお支払い方法(直方・飯塚クッキング教室&カルチャー教室共通)

ガスとくらしのショールーム

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ヶ月コースの場合: 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)

※カルチャー教室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。

ここち直方教室 開催場所・お問い合わせ

〒822-0015 福岡県直方市新町3丁目3-10

☎0949-29-1313

FAX0949-29-1314

■お問い合わせ受付時間
休館日を除く AM10:00~PM5:30
休館日 年末年始・お盆休み・ゴールデンウィーク

http://cocochi.Q-SAN.co.jp



【3ヶ月プラン】2022年6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