



大好評

1DAYクッキング教室 受講生募集

飯塚教室開催

4月 April

5月 May

6月 June

ここち飯塚クッキング教室

※表示価格は全て税込価格です。

4月 塩こうじで作る 簡単サムギョブサル

話題の塩麹を使って簡単に旨味たっぷりのサムギョブサルを作ります。

034 4/5 水

- ・サムギョブサル
- ・三色ナムル
- ・ニラムチム
- ・麹のワカメスープ
- ・黒米ご飯



講師 上級麺士・薬膳麺士 「なかお麺café レッドクローバー」店主 荒巻 良美

定員 8名

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

飯塚教室

4月 町の中華屋さんが教える 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?

035 4/11 火

- ・担々麺
- ・焼き飯



講師 一八飯店 店主 高木 良太

定員 8名

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

飯塚教室

4月 季節の野菜で和食料理

みんなで楽しく和食を学びませんか?

036 4/25 火

- ・海鮮ちらし寿司
- ・千切りキャベツと長芋の納豆和え
- ・野菜炒め胡麻ドレッシングかけ



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)

飯塚教室

5月 季節の野菜で和食料理

みんなで楽しく和食を学びませんか?

037 5/9 火

- ・ロールキャベツ
- ・ほうれん草と白葱味噌バター炒め
- ・菜の花とキャベツの Pasta



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)

飯塚教室

5月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

お家で出来る簡単イタリアン

038 5/23 火

- ・濃厚卵とチーズのカルボナーラ
- ・フェリーチェバジルのドレッシングで作るごまドレサラダ
- ・サーモンとジャガイモのクロスティーニ



フェリーチェバジル飯塚店 シェフ 井上 恭輔

講師 井上 恭輔

定員 8名

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

飯塚教室

5月 塩麹ハンバーグで cafeワンプレート料理

塩麹だけで、ハンバーグが美味しくなる体験ができます。

039 5/26 金

- ・ハンバーグ
- ・酵素人参ラペ
- ・小松菜と醤油麹の炒め物
- ・サラダ・黒米ごはん



講師 上級麺士・薬膳麺士 「なかお麺café レッドクローバー」店主 荒巻 良美

定員 8名

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

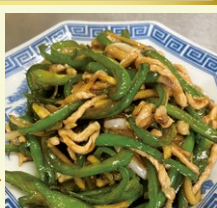
飯塚教室

6月 町の中華屋さんが教える 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?

040 6/13 火

- ・青椒肉絲
- ・揚げ餃子



一八飯店 店主

講師 高木 良太

定員 8名

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

飯塚教室

6月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

お家で出来る簡単イタリアン

041 6/20 火

- ・トマトとバジルのさっぱりブルスケッタ
- ・ペスカトーレマトリソット
- ・クレームブリュレ



フェリーチェバジル飯塚店 シェフ 井上 恭輔

講師 井上 恭輔

定員 8名

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

飯塚教室

6月 季節のスイーツ

季節のフルーツを楽しみましょう♪

042 6/28 水

- ・びわゼリー
- ・フルーツタルト



講師 パティシエ 山田 麻希

定員 8名

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)

飯塚教室

★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。 [ここち直方 共通]

ここち飯塚教室の開催場所・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>

🔍 ショールームここち 検索



全教室共通 申込み期限【4月教室】2023年3月10日まで 【5月教室】2023年4月10日まで 【6月教室】2023年5月10日まで

クッキング教室

カルチャー教室

入学金
無料!

みんなの「こちいい」が
ぞっとみつかる。
Q-SAN
こち

こち直方

受講生募集

直方教室で開催

1DAY
COOKING SCHOOL
直方クッキング教室

2023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。

こち直方クッキング教室

※表示価格は全て税込価格です。

4月 簡単!春のおもてなしクッキング♪

日差しが暖くなる季節。花のおもてなしやピクニックに使えるレシピをご紹介します。 定員 12名

O-1 4/27 木

- ・あさりご飯・甘辛チキン
- ・青菜の和え物

講師 and*one Kitchen
藤田ひさみ
石丸 貴子
時間 10:00~13:00
受講料 3,300円(税込)



直方教室

6月 初夏のヘルシークッキング♪

旬の食材で、梅雨の不調を乗り切る、身体に優しいレシピをお伝えします。 定員 12名

O-2 6/22 木

- ・豆腐グラタン・豆乳プリン
- ・季節の生春巻き

講師 and*one Kitchen
藤田ひさみ
石丸 貴子
時間 10:00~13:00
受講料 3,300円(税込)



直方教室

4月 季節のスイーツ

プレゼントにもおすすめのスイーツ作りましょう♪ 定員 12名

O-3 4/12 水

- ・苺のシャルロット
- ・キャラメルクリーム
のブッセ

講師 パティシエ 山田 麻希
時間 13:00~16:00
受講料 2,200円(税込)



直方教室

5月 季節のスイーツ

一度は作ってみたいチーズケーキ一緒に作りましょう♪ 定員 12名

O-4 5/24 水

- ・抹茶チーズケーキ
- ・黒胡麻プリン

講師 パティシエ 山田 麻希
時間 13:00~16:00
受講料 2,200円(税込)



直方教室

4月 春に食べたい、元気が出る マンマのイタリア家庭料理

みんな大好きなピッツァとビタミンBたっぷりの元気が出るミラノ風カツレツを作りましょう 定員 12名

O-5 4/1 土

- ・マルゲリータ(PIZZA)
- ・ミラノ風豚のカツレツ、
フレッシュマトソース添え

講師 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
おがさ ひでこ
時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)



直方教室

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

リクエストNo.1!! こ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 定員 12名

O-6 6/3 土

- ・季節野菜たっぷりの
ゴロゴロスープ
- ・アスパラガスのラザニア

講師 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
おがさ ひでこ
時間 10:00~13:00
受講料 2,200円(税込)



直方教室

全教室共通 申込み期限【4月教室】2023年3月10日まで 【5月教室】2023年4月10日まで 【6月教室】2023年5月10日まで



直方教室で開催

※表示価格は全て税込価格です。

親子教室 4月 親子でパンとちょこっとスイーツ

親子でパン作り
楽しみましょう

O-7 4/9日

- うさぎパン ・プリン
- ・ミルクプチパン

講師 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

※小学生以上をお願いします。※子供1人に対して親1人の参加をお願いします。



直方教室

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

O-8 5/19日

- ・メロンパン
- ・抹茶あんぱん
- ・メープルスコーン

講師 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



直方教室

4月 5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(各) 6名

O-9 4/22日

O-10 5/20日

- ・ぶっかけそば

講師 舛田 浩二

時間 10:00~13:00

受講料 各2,750円(税込)

※500mlの空のペットボトルをご持参下さい。



直方教室

5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
作ってみませんか?

定員 12名

O-11 5/11日

- ・おはぎ
- ・練り切り

講師 大塚 雅士

時間 13:00~16:00

受講料 2,200円(税込)



直方教室

6月 Daily Dish Cooking



定員 12名

O-12 6/27日 詰め込みオードブル

- ・稲荷ロール
- ・カボチャとクリームチーズの茶巾絞り
- ・鶏の味噌マヨ焼きなど5品

講師 オーナー Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

直方教室

6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?

O-13 6/8日

- ・冷麺
- ・ジョン
- ・季節の果物キムチ

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)



直方教室

6月 ベジフルライフで体の中からキレイを作りましょう!

今回のテーマは、「トマト」です。
美味しいトマトソースの作り方と
その活用法をお伝えします。

O-14 6/6日

- ・野菜のリゾット
- ・トマトソースを使った1品
- ・マスカルポーネのムース

講師 小野 理恵

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



直方教室

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
簡単に味わえるよう丁寧に紹介します

定員 12名

O-15 6/4日

- ・焼き玉蜀黍玉地蒸し
- ・無花果 おくら 柚味噌
- ・葛まんじゅう

講師 西藤 数晃

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



直方教室

4月 天然の旨味がたっぷり
「玉ねぎ麴、きのご麴」を作りましょう

「麴」+「野菜」×「発酵」で旨味たっぷりの
天然無添加調味料を作りましょう!

定員 12名

O-16 4/2日

- ・玉ねぎ麴・きのご麴
- ・これらを使ったパスタ、スープ、サラダを試食

講師 安藤 久代

時間 10:00~12:00

受講料 2,500円(税込)



直方教室

5月 6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?

O-17 5/28日

- ・海老しんじょう大葉揚げ
- ・木の子茶碗蒸し
- ・鯛菊花和え

講師 茅原 康夫

時間 10:00~13:00

受講料 各2,200円(税込)



定員(各) 12名

直方教室

4月 満永シェフのファーストキッチン

基本の洋食を楽しく作りましょう

O-19 4/18日

- ・ポテトサラダ
- ・ロールキャベツ
- ・フレンチトースト

講師 満永 恵太

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



直方教室

5月 満永シェフのファーストキッチン

基本の洋食を楽しく作りましょう

O-20 5/30日

- ・シーフードグラタン
- ・ポロネーゼスパゲティ
- ・シフォンケーキ

講師 満永 恵太

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



直方教室



直方教室で開催

※表示価格は全て税込価格です。

4月 ちりめん (正絹布) で和菓子作り

P-1 4/19 水

ちりめん(正絹)で桜の和菓子を作ってお部屋に飾って春の季節を楽しみませんか？作品(桜餅)は2個作れます。

講師 栗山 英子

時間 10:00~12:00

受講料 2,200円(税込)

※ハサミ、針、糸等(裁縫道具)をご持参下さい。(糸は赤、白、ピンク推奨です)※画像はイメージです。※サイズ:6.5×6.5×3.5cm

定員 10名

直方教室

4月 押し絵 *兜*

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

P-2 4/27 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

定員 10名

直方教室

4月 水引アクセサリ講習

あわじ結びと梅結びでオリジナルアクセサリ作り※当日にマスクチャーム、ピアスorイヤリング、ピンバッチの3種類から作品を選んでいただきます。

P-3 4/28 金

講師 柳鶴 麻衣子

時間 10:00~12:00

受講料 2,500円(税込)

※画像はイメージです。 ※サイズ:3cm

定員 10名

直方教室

親子教室 **6月** スイーツデコ *リアルサイズパフェメモスタンド作り*

ずっと飾れる♪食べられないリアルサイズのフェイクスイーツパフェ作りの教室になります♪

P-4 6/24 土

講師 井上 真紀子

時間 11:00~12:00

受講料 2,200円(税込)

※サイズ:約20~25cm(ホイップの高さによります)※小学校高学年のお子様は保護者なしでもご参加可能です。 ※画像はイメージです。

定員 10組

直方教室

6月 パステルで描く癒やしアート

ほんわか優しい色合いのパステルアート。指や綿棒などを使って描きます。絵が苦手な方や初心者向けの教室です♡

P-5 6/23 金

講師 やすなが まゆみ

時間 10:00~12:00

受講料 1,650円(税込)

※ウェットティッシュ、スリッパをご持参下さい。※画像はイメージです。 ※サイズ:15×15cm

定員 6名

直方教室

4月 セルフジェルネイルレッスンJ

爪のお手入れから自身の爪にジェルネイルを塗布します。

P-6 4/23 日

講師 中園 愛美

時間 10:00~12:00

受講料 2,200円(税込)

※手元が見えづらい場合はメガネ(老眼鏡など)をご持参下さい。 ※画像はイメージです。

定員 5名

直方教室

4月 小さな森・苔テラリウムづくり

テレビやSNSで見かける苔テラリウム。じっくり植え込んでフィギュアであなただの世界を作りましょう。

P-7 4/16 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。 ※サイズ:直径約10×高さ約15cmのボトル使用

定員 6名

直方教室

5月 さわやか白の育てるリース

直径30cmの籐のリース型に土付き苗を植え込んでいきます。暑くなり始める季節こそ白&グリーンでさわやかに!

P-8 5/22 月

講師 小野 しのぶ

時間 10:00~12:00

受講料 4,400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。

定員 6名

直方教室

New **5月** おいしい紅茶 飲んでいませんか?

紅茶は本当はおいしい飲み物であること、ワンランクアップする淹れ方のコツを世界3大紅茶を飲み比べながらお伝えします。 ※講座中に紅茶と焼き菓子を召し上がっていただき、ご自宅での簡単な復習用にティーバッグのお土産があります。

P-9 5/16 火

講師 内野 ひとみ

時間 13:00~14:30

受講料 3,300円(税込)

※筆記用具をご持参下さい。 ※画像はイメージです。

定員 10名

直方教室

5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。

P-10 5/9 火

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。

定員 15名

直方教室

4月 5月 6月 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?

P-11 4/20 木
P-12 5/18 木
P-13 6/15 木

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。

定員(各) 10名

直方教室

4月 5月 6月 歌謡教室

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。

P-14 4/15 土
P-15 5/20 土
P-16 6/17 土

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。

定員(各) 10名

直方教室

全教室共通 申込み期限【4月教室】2023年3月10日まで 【5月教室】2023年4月10日まで 【6月教室】2023年5月10日まで



直方教室で開催
※表示価格は全て税込価格です。

きもの着付け

気軽に一人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♪

Q-1	4/2	4/9	4/16
日曜日	5/7	5/14	5/21
	6/4	6/11	6/18

講師 井手 君子 **定員 6名**
時間 14:00~16:00
受講料 総額9,900円(税込)



※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、帯締め、帯、長襦袢、着物をご持参下さい。
※分からない場合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。

Q-2	4/1	4/8	4/15
土曜日	5/6	5/13	5/20
	6/3	6/10	6/17

講師 藤本 秀明 三味線師範 藤本 秀生雲 **定員 5名**
時間 10:00~11:00
受講料 総額9,900円(税込)



※自分で三味線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。

Q-3	4/5	4/12	4/19	4/26
水曜日	5/10	5/17	5/24	5/31
	6/7	6/14	6/21	6/28

講師 前田 ミユキ **定員 15名**
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。

「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。

Q-4	4/7	4/14	4/21	4/28
金曜日	5/12	5/19	5/26	
	6/2	6/9	6/16	6/23
	6/30			

講師 インストラクター SHINKO **定員 15名**
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。

リズムエクササイズ

簡単な動きを組み合わせたエアロビクスです！
ストレッチや筋トレも行います♪

Q-5	4/6	4/13	4/20	4/27
木曜日	5/11	5/18	5/25	
	6/1	6/8	6/15	6/22
	6/29			

講師 健康運動指導士 泉 真由美 **定員 15名**
時間 10:00~11:30
受講料 総額13,200円(税込)



エクスサイズの動画が見られます！申込時の参考にしてください。
※室内シューズ、ヨガマット飲み物をご持参下さい。

New 楽しむ韓国語(初級編)

全くの初心者の方向けの教室になります

Q-6	4/10	4/17	4/24
月曜日	5/1	5/8	5/15
	6/5	6/12	6/19

講師 通訳、翻訳、韓国語講師 金 美英(キム ミヨン) **定員 10名**
時間 10:30~12:00
受講料 総額9,900円(税込)



お話ししながら楽しく韓国語を学びましょう。
申込者少数の場合、時間短縮になる場合があります

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！

Q-7	4/6	4/13	4/20
木曜日	5/11	5/18	5/25
	6/1	6/8	6/15

講師 チャンドラ マイケル 健太 **定員 10名**
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。

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。

Q-8	4/1	4/8	4/15
土曜日	5/6	5/13	5/20
	6/3	6/10	6/17

講師 久尾 星景 **定員 10名**
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。

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&直方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	4月教室：23年3月10日まで 5月教室：23年4月10日まで 6月教室：23年5月10日まで
3ヶ月	23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：今回の応募に際し、ご記入頂くお客様の個人情報は丸九・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&直方カルチャー教室共通)

ガスとくらしのショールーム こち直方 こち飯塚
お申込み締切後、教室ご案内用紙またはメールでお知らせ致します。(応募者多数の場合は抽選後お知らせ)
◎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。

こち直方教室の開催場所・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】2023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