

※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。

こちらのQRコードからもお申込みが出来ます。



**入学金  
無料!**

**飯塚教室も  
大好評!**

# 受講生募集 飯塚

2023年 10月/11月/12月

## ココチ飯塚 1<sup>COOKING</sup> DAY クッキング教室

### 10月 街の中華屋さんが教える 簡単中華レシピ

定員 8名

自宅美味しい中華を作ってみませんか?

飯塚教室

052 10/17 火

- ・麻婆茄子
- ・チキン南蛮
- ・わかめスープ



一八飯店 店長

講師/高木 良太  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

### 10月 酒粕でポカポカ 煮込みうどん

定員 8名

酒粕は栄養と美容効果が凄い! そんな酒粕を活用します

飯塚教室

053 10/25 水

- ・酒粕煮込みうどん
- ・柿とチーズの浅漬け
- ・きのこの醤油麹バターソテー



上級麹士・美穂麹士 「ながおおcaféレッドクローバー」店主

講師/荒巻 良美  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

### 10月 簡単にお家で作れる カフェメニュー

定員 8名

おうちで作れる簡単メニューを楽しく作りましょう。

飯塚教室

054 10/26 木

- ・フレッシュオレンジのクレープシュゼット
- ・鯖とバーナ貝のアクアパッツァ
- ・えびとアボカドのマヨネーズ和え



Base café オーナー

講師/重松 司  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

### 11月 街の中華屋さんが教える 簡単中華レシピ

定員 8名

自宅美味しい中華を作ってみませんか?

飯塚教室

055 11/21 火

- ・海老のレモンソース
- ・とり天
- ・ワンタンスープ



一八飯店 店長

講師/高木 良太  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

### 11月 季節の野菜で 和食料理

定員 8名

みんなで楽しく和食を学びませんか?

飯塚教室

056 11/28 火

- ・海老の黄身煮
- ・牛蒡甘辛
- ・ピーマン味噌煮



日本料理 いちよし店主

講師/市吉 正昭  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

### 11月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

定員 8名

お家でできる簡単イタリアン

飯塚教室

057 11/29 水

- ・カボチャのポターージュ
- ・さつまいものニョッキ
- ・梨のクレープ・シュゼット



フェリーチェバジル飯塚店 シェフ

講師/井上 恭輔  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

### 12月 NEW お味噌で楽ちん お手軽料理

定員 8名

話題の味噌玉を使ってお手軽で美味しい味噌汁、味噌だれで簡単に鶏のソテーを作ります。

飯塚教室

058 12/12 火

- ・味噌玉のお味噌汁
- ・味噌漬けた鶏肉ソテー
- ・にんじんラベ
- ・黒豆ご飯



発酵食・インストラクター、味噌研究家、しあわせ味噌カフェ Ladybug)店主

講師/久保 美和  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

### 12月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

定員 8名

お家でできる簡単イタリアン

飯塚教室

059 12/13 水

- ・魚介のラグーのブルスケッタ
- ・鴨のオレンジソース
- ・焼きプリン



フェリーチェバジル飯塚店 シェフ

講師/井上 恭輔  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

### 12月 発酵で美味しく 簡単クリスマスチキン

定員 8名

発酵の力で豪華なパーティメニューを簡単に作ります

飯塚教室

060 12/20 水

- ・発酵で簡単クリスマスチキン
- ・焼き野菜のチーズフォンデュ
- ・時短オニオンスープ



上級麹士・美穂麹士 「ながおおcaféレッドクローバー」店主

講師/荒巻 良美  
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12ページをご覧ください。[ココチ飯塚 共通]

### ココチ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

飯塚教室 MAP



新しい飯塚教室にも遊びに来てね!!

### ココチ飯塚教室 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

🔍 ショールームココチ 検索



全教室共通 申込み期限【10月教室】2023年9月10日まで 【11月教室】2023年10月10日まで 【12月教室】2023年11月10日まで



入学金  
無料!

クッキング教室 カルチャー教室

# 受講生募集 直方

2023年 10月/11月/12月



※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。



1 DAY Cooking

クッキング教室

10月 四季を感じる  
日本料理

定員 15名 直方教室

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をご紹介します。

A-1 10/8日

- ・秋刀魚秋草焼き
- ・萩真丈～菊花仕立て～
- ・黒胡麻ブラマンジェ

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/2,750円(税込)



11月 Daily Dish Cooking

定員 12名 直方教室

クリスマスパーティーにも使えるパーティー料理

A-2 11/2木

- ・てりやきローストチキン
- ・オープンミートパイ
- ・スコップケーキ

Coffee&kitchen sketchers  
オーナー

講師/Kanaco  
時間/10:00～13:00  
受講料/2,200円(税込)



11月 エスニック料理シリーズ  
微笑みの国タイ王国編

定員 15名 直方教室

体に優しいエスニック料理、エキゾチックなオーガニック食品を食卓へ

A-3 11/14火

- ・カオマンガイ
- ・スープ
- ・コームヤーン

スパイスカレー店エスニック料理  
オーナーシェフ

講師/松本 賢史  
時間/10:00～13:00  
受講料/2,750円(税込)



11月 季節を感じる  
和菓子作り教室

定員 12名 直方教室

季節の和菓子をみんなで作ってみませんか?

A-4 11/16木

- ・亥の子餅
- ・ミルクあんみつ

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)



10月 季節の和食

定員 12名 直方教室

旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?

A-5 10/15日

- ・上手な天ぷらの揚げ方
- ・里芋菊花鍋かけ
- ・旬野菜海苔和え

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

定員 12名 直方教室

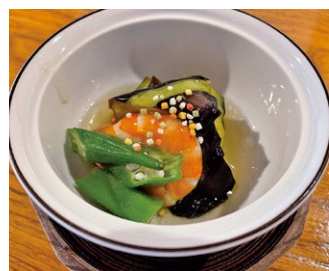
旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?

A-6 12/3日

- ・お造りの盛り方
- ・海老真丈茄子の煮物椀
- ・呉豆腐

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)





※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。

こちらのQRコードからもお申込みが出来ます。



# 10月11月12月 旅するように季節を味わう、マンマの家庭料理とお菓子

# 11月12月 パンとちょこっとスイーツ

A-7 10/7 土

- ・ピスタチオのパルマ風グラタン
- ・ホルチーニのリゾット
- ・リンゴのキャラメルソース、マスカルポーネクリーム添え

【こち】で出会う、ちょっと珍しいイタリアマンマの家庭料理と郷土菓子

定員(名) 15名 直方教室



A-8 11/11 土

- ・ピスタチオのスパゲティ
- ・焼きロールキャベツ、フリウリ風
- ・フルッティ・マ・フォーニ(焼き菓子)

イタリア料理教室クオレ 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、国際栄養師教育師

講師/おがさ ひでこ  
時間/10:00~13:00  
受講料/各2,750円(税込)

A-9 12/2 土

- ・ゴルゴンゾーラとリンゴのペンネ
- ・ファルソマグロ(肉料理)
- ・いちごのフディング(デザート)

焼きたてパンの味と香りを楽しみましょう。

A-10 11/10 金

- ・フォカッチャ
- ・ナッツブレッド
- ・メイブルマフィン

A-11 12/15 金

- ・ベーコンエビ
- ・グラハムブレッド
- ・クロッカンの

講師/石松 厚子  
時間/10:00~13:00  
受講料/各2,750円(税込)



# 10月 満永シェフの創作フレンチ

定員 15名 直方教室

「おうちでも作れるフレンチ」をテーマに楽しく学びます。

A-12 10/3 火

- ・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



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

定員 15名 直方教室

気軽におうちで作れるイタリアンを学びませんか?

A-13 11/7 火

- ・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



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

# 10月 お魚をもっと気軽に美味しく食べよう!

定員 12名 直方教室

魚は食べたいけど、調理が苦手...という人も多そうですね。大人から子供まで、気軽に食べられる魚レシピをお伝えします。

A-14 10/19 木

- ・フィッシュナゲット
- ・レンコンのさっぱり和え
- ・生姜スープ ほか



講師/and\*one Kitchen  
時間/10:00~13:00  
受講料/3,300円(税込)

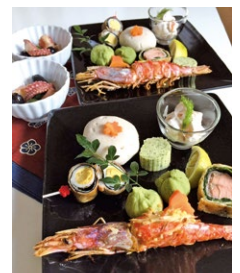
# 12月 残らないおせち

定員 12名 直方教室

どれも残さず食べてくれる「おせち」を目標に、毎年12月におせち講座を続けています。一年の始まりを、手作りおせちで迎えてみませんか?

A-15 12/7 木

- ・残らないおせち



講師/and\*one Kitchen  
時間/10:00~13:00  
受講料/3,300円(税込)

# 11月12月 手打ちそば

定員(名) 6名 直方教室

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-16 11/18 土

- ・ぶっかけそば

A-17 12/16 土

- ・ぶっかけそば

※500mlの空のペットボトルをご持参下さい。



講師/舛田 浩二  
時間/10:00~13:00  
受講料/各2,750円(税込)

# 10月12月 自宅で作れる簡単韓国料理

定員(名) 15名 直方教室

ご自宅で簡単に作れる韓国料理を作ってみませんか?

A-18 10/23 月

- ・チーズタッカルビ
- ・長芋のチヂミ

A-19 12/4 月

- ・カルピクッパ
- ・ナムル
- ・長芋キムチ



講師/金正淑  
時間/10:00~13:00  
受講料/各2,750円(税込)

# 10月 季節のスイーツ

定員 12名 直方教室

ハロウィンデコレーションに

A-20 10/11 水

- ・プリンアラモード
- ・カボチャのパウンドケーキ



講師/山田 麻希  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

# 12月 季節のスイーツ

定員 12名 直方教室

クリスマスに向けてデザートプレートを作りましょう。

A-21 12/6 水

- ・クリスマスロールケーキ
- ・ヌガーグラッセ



講師/山田 麻希  
時間/10:00~13:00  
受講料/2,200円(税込)

【3ヶ月プラン】2023年9月10日まで

●写真はイメージです。

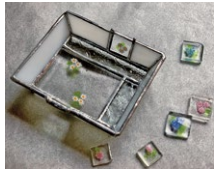
11月 ステンドグラス \*小花のトレー\*

定員 5名 直方教室

白、ピンク、ブルー、イエローの小花のトレーです。小花の色を合わせてふちのガラスの色も決まります♡

B-1 11/25 土
講師/重田 紀子
時間/13:00~15:00
受講料/3,960円(税込)

※サイズ:10×12cm
※軍手、お持ち帰りの袋、作品を拭くタオルをご持参下さい。気になる方はエプロンを持ってきててもOKです。
※画像はイメージです。



12月 クリスマス石けん作り

定員 8名 直方教室

可愛いクリスマスケーキ石けんと積雪をイメージしたsnow石けんを2個作ります。

B-2 12/10 日
講師/HIROYO
時間/10:00~12:00
受講料/2,200円(税込)

※ハサミ、作品お持ち帰りの袋をご持参下さい。
※サイズ:クリスマスケーキ石けん約直径6cm、snow石けん約直径7cm
※画像はイメージです。



12月 お正月稲穂飾り

定員 20名 直方教室

誰でも簡単、オリジナルな稲穂飾りを作ります。

B-3 12/8 金
講師/林山 優美
時間/10:00~12:00
受講料/1,320円(税込)

※あれば、ペンチをご持参下さい。
※サイズ:長さ約40cm
※画像はイメージです。



12月 水引講習

定員 10名 直方教室

正月を彩る水引箸置きを6個作ります。

B-4 12/15 金
講師/柳鶴 麻衣子
時間/10:00~12:00
受講料/2,750円(税込)

※サイズ:約4.5cm
※画像はイメージです。



10月 押し絵 \*辰\*

定員 10名 直方教室

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。

B-5 10/26 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。
※サイズ:12×12cm
※画像はイメージです。



11月 おいしさの秘密 \*ミルクティー\*

定員 10名 直方教室

茶葉と牛乳を選んで2種類のミルクティーを作り、飲み比べます。

B-6 11/5 日
講師/内野 ひとみ
時間/13:00~14:30
受講料/3,630円(税込)

※ご自宅で復習できるようにミルクティー用のティーバッグと焼き菓子の土産付きです。
※筆記用具をご持参下さい。
※画像はイメージです。



10月 NEW お花のキャンドルホルダーづくり

定員 6名 直方教室

ジェルキャンドルを使ったお花のキャンドルホルダーづくり! 素敵な小物入れにもなりますよ!

B-7 10/6 金
講師/久保 峰子
時間/10:00~12:00
受講料/2,750円(税込)

※キャンドルホルダーに入れて使えるディライトを1個プレゼントします♪
※あれば、エプロンをご持参下さい。
※サイズ:高さ7×横10cm
※画像はイメージです。



11月 球根とビオラで作るダブルデッカー

定員 8名 直方教室

春に向けて半年間楽しめる楽しい寄せ植え、2段重ねの「ダブルデッカー」に挑戦しましょう!

B-8 11/14 火
講師/小野 しのぶ
時間/10:00~12:00
受講料/3,850円(税込)

※中段にはチューリップやクロッカスなどの球根を、その上にはビオラやグリーンでカラフルな寄せ植えを作ります。
※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。



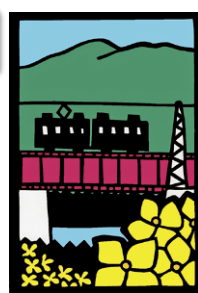
10月 切り絵教室 ~筑豊を切ろう~

定員 8名 直方教室

筑豊の切り絵を作ります。

B-9 10/22 日
講師/松本 佳代
時間/10:00~12:00
受講料/1,100円(税込)

※サイズはがき大
※画像はイメージです。



11月 パステリア書

定員 6名 直方教室

おしゃれなインテリア書と優しい色合いのパステルアートを組み合わせて作品を描きます。

B-10 11/17 金
講師/やすなが まゆみ
時間/10:00~12:00
受講料/1,650円(税込)

※書の内容は筆以外の道具を使います。
※ウエットティッシュをご持参下さい。
※汚れても良い服装をお越しください。
※サイズ:ハガキ大
※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)

定員(各) 10名 直方教室

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! 一緒に手軽に練習してみませんか♪

B-11 10/19 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。
アトリエ心路(こころ)



10月11月12月 歌謡教室

定員(各) 10名 直方教室

B-14 10/14 土 腹式発声法で唄い免疫を高めましょう!
♪「銀の雨」 ※ソーシャルディスタンスを保ちます。

B-15 11/18 土
講師/安田 良子
♪「いのちの歌」

B-16 12/16 土
講師/安田 良子
♪「いのちの歌」

※筆記用具とハンドタオルをご持参下さい。
安田歌謡教室講師





きもの着付け

定員 6名 直方教室

|     |     |         |
|-----|-----|---------|
| C-1 | 10月 | 1・8・15  |
| 日曜日 | 11月 | 5・12・19 |
|     | 12月 | 3・10・17 |

\*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?



講師/井手 君子  
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、袴芯、伊達締め2本、コーリンベルト、帯枕、帯板、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」

定員 5名 直方教室

|     |     |         |
|-----|-----|---------|
| C-2 | 10月 | 7・14・21 |
| 土曜日 | 11月 | 4・11・18 |
|     | 12月 | 2・9・16  |

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。



講師/藤本 秀生雲  
時間/10:00~11:00  
受講料/総額9,900円(税込)

\*自分で三味線をお持ちの方はご持参下さい。

かんたんエアロビクス

定員 15名 直方教室

|     |     |            |
|-----|-----|------------|
| C-3 | 10月 | 5・12・19・26 |
| 木曜日 | 11月 | 2・9・16・30  |
| 日曜日 | 12月 | 7・14・21・28 |

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って運動不足を解消しましょう!



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

エクササイズ動画が見られます!申込時の参考にご覧ください!

\*室内シューズ、ヨガマット、飲み物をご持参下さい。

「元気」と「キレイ」をつくる健康ヨガ

定員 15名 直方教室

|     |     |            |
|-----|-----|------------|
| C-4 | 10月 | 6・13・20・27 |
| 金曜日 | 11月 | 3・10・17・24 |
| 日曜日 | 12月 | 1・8・15・22  |

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。



インストラクター  
講師/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。

はじめての太極拳

定員 15名 直方教室

|     |     |            |
|-----|-----|------------|
| C-5 | 10月 | 4・11・18・25 |
| 水曜日 | 11月 | 1・8・15・22  |
| 日曜日 | 12月 | 6・13・20・27 |

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。



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。

楽しむ韓国語(初級編)

定員 10名 直方教室

|     |     |         |
|-----|-----|---------|
| C-6 | 10月 | 2・16・23 |
| 月曜日 | 11月 | 6・13・20 |
| 日曜日 | 12月 | 4・11・18 |

全くの初心者の方向けの教室になります。お話ししながら楽しく韓国語を学びましょう。



通訳、翻訳、韓国語講師  
講師/金 美英(キム ミヨン)  
時間/10:00~11:30  
受講料/総額9,900円(税込)

\*筆記用具をご持参下さい。  
人数等によって受講時間を変更する場合があります

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。

カルチャーシェア英会話

定員 10名 直方教室

|     |     |         |
|-----|-----|---------|
| C-7 | 10月 | 5・12・26 |
| 木曜日 | 11月 | 2・9・16  |
| 日曜日 | 12月 | 7・14・21 |

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!



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。

サランヘヨハングル(中級編)

定員 10名 直方教室

|     |     |         |
|-----|-----|---------|
| C-8 | 10月 | 7・14・21 |
| 土曜日 | 11月 | 4・11・18 |
| 日曜日 | 12月 | 2・9・16  |

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。



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。

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



●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)

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

⑪名前(フリガナ)・性別 ⑫生年月日 ⑬住所 ⑭連絡先 ⑮職業(主婦・会社員・パート・学生・その他)

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九條・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)

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。

TEL FAX ハガキ Web

スマホ・パソコンで簡単応募手続き!

|      |  |
|------|--|
| 応募締切 | クッキング・カルチャー教室共通  |
| 1day | 10月教室: '23年9月10日まで<br>11月教室: '23年10月10日まで<br>12月教室: '23年11月10日まで |
| 3ヶ月  | '23年9月10日まで<br>*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。            |

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

Qショールームこち 検索

