

入会金無料!!

クッキング教室・カルチャー教室

受講生募集

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。

お料理入門講座

ここちスタッフと一緒に料理始めませんか?

基本の料理

O-1 4/19[日]

- ・青椒肉絲
- ・中華サラダ
- ・生姜スープ

講師 ここちスタッフ 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 1,000円(税抜)

こども料理教室

みんなで、楽しく料理をしよう!

小学生限定

O-2 5/24[日]

- ・カレーライス
- ・マカロニサラダ

講師 ここちスタッフ 定員 18名

時間 10:00~12:30

受講料 800円(税抜)

お料理入門講座

ここちスタッフと一緒に料理始めませんか?

男性限定

O-3 6/28[日]

- ・ぶりの照り焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・豚汁

講師 ここちスタッフ 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 1,000円(税抜)

夏のおもてなしパーティー

Daily Dish Cooking * 多国籍料理 *

O-4 6/1[月]

- ・カリフォルニアロール
- ・ジャークポーク
- ・ひとくちカブレーゼ 他

講師 coffee&kitchen sketchers オーナー Kanaco 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,500円(税抜)

身近な日本の食材でかんたんなのに美味しいイタリアの家庭料理があつという間に作れます。

簡単マンマのイタリア家庭料理

O-5 4/23[木]

- ・春キャベツのペペロンチーノ
- ・白身魚の紙包み焼

O-6 5/16[土]

- ・アスパラとトマトのスパゲティ
- ・アクアパッツァ

講師 若田 英子 定員(各) 18名

時間 10:00~13:00

受講料 各2,000円(税抜)

季節の和菓子をみんなで楽しく作ってみませんか?

季節を感じる春の和菓子作り教室

O-7 4/21[火]

- ・桜餅
- ・生菓子 他

講師 大塚 雅士 定員 18名

時間 13:00~16:00

受講料 2,000円(税抜)

いちごをたっぷりとのせてかわいいタルトに仕上げましょう!

いちごたっぷり!!ベリースイーツ

O-8 4/8[水]

- ・いちごタルト
- ・フルーツカクテルゼリー

講師 山田 麻希 定員 18名

時間 13:00~16:00

受講料 2,000円(税抜)

全教室共通 ●申込み期限【4月教室】2020年3月10日まで 【5月教室】2020年4月10日まで 【6月教室】2020年5月10日まで

みんなの「ここちいい」がきっとみつかると。

Q-SAN

ここち

1DAY COOKING SCHOOL

クッキング教室

COOKING SCHOOL 1DAY

クッキング教室

お洒落な創作フレンチ

プロが分かりやすく、丁寧に教えてくれる。簡単に作れて、食材も手に入りやすいものばかり。お家でおしゃれなフレンチ料理作ってみませんか。

O-9 4/14[火]

- ・彩り野菜のスパニッシュオムレツ
- ・ハニーマスタードソース
- ・鶏肉のゴールドンブルー
- ・ブルゴーニュ仕立て
- ・桜のモンプラン

講師 洋風創作料理レストラン リンドマル支那人兼料理長 満永 恵太 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,500円(税抜)

こちらのQRコードからお申込みが出来ます→

お家でも簡単!創作フレンチ

プロが分かりやすく、丁寧に教えてくれる。簡単に作れて、食材も手に入りやすいものばかり。お家でおしゃれなフレンチ料理作ってみませんか。

O-10 6/23[火]

- ・海の幸とグレープフルーツのメリメロ仕立て
- ・若鳥のバスク風
- ・新じゃが芋のガレット添え
- ・苺パニラのスープ
- ・ウフアラネージュと共に

講師 洋風創作料理レストラン リンドマル支那人兼料理長 満永 恵太 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,500円(税抜)

ベジフルライフでカラダの中から「キレイ」を作しましょう!

1日分の野菜350gが摂れるメニューで紫外線対策しましょう!

O-11 5/26[火]

- ・春キャベツのロールサラダ
- ・塩麹スパアリのトマト煮込み
- ・苺のチーズケーキ 他

講師 野菜ソムリエプロ、調理師、ベジフルメニューアドバイザー 小野 理恵 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,000円(税抜)

手打ちそば

そば打ちの基本と、おいしく食べるためのゆで方を教えます。

O-12 4/18[土]

O-13 5/17[日]

O-14 6/20[土]

講師 全場福四郎 姉田 浩二 定員(各) 7名

時間 10:00~13:00

受講料 各2,500円(税抜)

季節の和食

春を感じる料理を作ります。

O-15 4/26[日]

- ・若竹煮
- ・帆立茶碗蒸し
- ・鯖 はさみ揚げ

講師 旬季琳太郎 茅原 康充 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,000円(税抜)

男性限定 季節の和食

料理のコツをつかみましょう。

O-16 5/10[日]

- ・豚柔らか煮
- ・だし巻き玉子
- ・油揚げと青菜のおひたし

講師 旬季琳太郎 茅原 康充 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,000円(税抜)

旬の食材で健康的にデトックスレシピ!

たっぷり野菜で、身体の中から健康にアプローチ

O-17 4/16[木]

- ・ロールキャベツ
- ・春野菜のパスタ 他

O-18 5/14[木]

- ・グリーンカレー
- ・生春巻き 他

講師 and+one Kitchen 藤田ひさみ 石丸 貴子 定員(各) 18名

時間 10:00~13:00

受講料 各3,000円(税抜)

基礎代謝アップ美レシピ

不調になりがちな梅雨を乗り切るヒントをお伝えします。

O-19 6/30[火]

- ・ポークマスタードライス
- ・旬野菜のポターージュ 他

講師 and+one Kitchen 藤田ひさみ 石丸 貴子 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 3,000円(税抜)

親子教室 親子でパンとちょこっとスイーツ

親子でパン作りに挑戦してみませんか?

O-20 4/5[日]

- ・カレーベーコン
- ・ミルクパン
- ・ブルーベリーマフィン

講師 ジャパンホームベーキングスクール 師範 石松 厚子 定員 7組

時間 10:00~13:00

受講料 2,000円(税抜)

パンとちょこっとスイーツ

みんなで楽しくおいしいパンを焼いてみよう。

O-21 6/12[金]

- ・メロンパン
- ・食パン
- ・コーヒゼリー

講師 ジャパンホームベーキングスクール 師範 石松 厚子 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,500円(税抜)

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。

O-22 6/21[日]

- ・枝豆すり流し
- ・蓮根餅と無花果揚げ出し
- ・初夏野菜土佐酢ジュレ掛け

講師 和料理 蓮花寺さいと 経世 西藤 数晃 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,000円(税抜)

季節の韓国冷麺を楽しもう

韓国冷麺で涼しいお食事を

O-23 6/13[土]

- ・韓国冷麺
- ・タットポックシ (鶏肉の餅炒め)

講師 韓国家庭料理人 金 正淑 定員 18名

時間 10:00~13:00

受講料 2,000円(税抜)

【3ヶ月プラン】2020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 ●見学もできます

「ここち教室」クッキング教室

CULTURE SCHOOL 1 DAY カルチャー教室

NEW 寒冷紗を使ってお花のリースを作ろう

日除けなどに使う寒冷紗という農業用の布でお花を作り、可愛らしいリースを作ってみませんか。

P-1 5/26[火]

※お花の色は、ピンクと黄色がごさいます。申込時にどちらの色をご希望がお知らせください。

講師 小川 由美子 定員 5名

時間 13:00~15:00

受講料 1,500円(税抜)

※サイズ:直径約15cm ※画像はイメージです。

夜間の講座

粘土でお花を作るたのしいパンフラワー教室

春の花、可憐でかわいいすずらんを作りませんか。

P-2 5/10[日]

講師 アトリエのんのん 大鶴 憲子 定員 8名

時間 10:00~12:00

受講料 1,500円(税抜)

※画像はイメージです。

親子教室

スタンドグラス *モビール作り*

色んな形のガラスを使ったモビール作りです。親子で楽しんで下さい。

P-3 4/29[水・祝]

※親子で1作品作りです。※対象年齢:小学3年生以上。※子供1人の受講に対し、大人1人の受講をお願いします。

講師 スタンドグラスLeaf 重田 紀子 定員 8組

時間 10:00~12:00

受講料 3,000円(税抜)

※サイズ:[長さ]約20cm ※画像はイメージです。
※軍手(保護者・お子様各1対)、エロンタール、お持ち帰り用の袋をご持参下さい。

スタンドグラス *ひまわりのポット*

お花を飾ったり小物入れにも使えます。夏にはミニサイズの蚊とり線香にも使えます。

P-4 6/26[金]

講師 スタンドグラスLeaf 重田 紀子 定員 8名

時間 13:00~16:00

受講料 3,800円(税抜)

※サイズ:約高さ7×横12×幅4cm ※画像はイメージです。
※軍手、そうきん、お持ち帰り用の袋をご持参下さい。

季節の押し絵を飾ってみませんか

押し絵とは、型紙に綿を貼り、生地をくんで貼り合わせて作る立体感のある布絵です。ミニ色紙に可愛い押し絵を作ってみませんか?

4月 もくれん **5月 はなみずき** **6月 ひまわり**

※サイズ:約12×12cm

P-5 4/16[木] **P-6 5/21[木]** **P-7 6/18[木]**

講師 押し絵教室 駒山 洋子 定員(各) 10名

時間 10:00~12:00

受講料 各2,000円(税抜)

※紙用紙のみ、布用紙を各持参下さい。※画像はイメージです。

アクリル毛糸のあみもので小物を作ろう

季節の作品からキュートな小物まで。カラフルなアクリル毛糸を使い、一緒に編んでみませんか?

4月 金太郎 **5月 アヒル** **6月 傘/コ**

※サイズ:約10×10cm

P-8 4/6[月] **P-9 5/11[月]** **P-10 6/8[月]**

講師 編み物教室 舩田 美代子 定員(各) 10名

時間 13:00~15:00

受講料 各1,000円(税抜)

※6号か7号が針、毛糸と針、はさみをご持参下さい。

パステルアートで描こう!

ほんわか優しい色合いのパステルアート。指や綿棒を使って色をつなげていきます。絵が苦手な方にもオススメです。

P-11 4/20[月] **4月 あなたへ** **6月 紫陽花**

P-12 6/19[金]

講師 パステルアートインストラクター やすなが まゆみ 定員(各) 8名

時間 10:00~12:00

受講料 各1,500円(税抜)

※ウェットティッシュをご持参下さい。※サイズ:約15×15cm

たのしい切り絵を体験してみましょう!

下絵を用意しているので、絵が苦手な方や初めての方でも楽しく作品を作ることが出来ます。オリジナルの切り絵を作ってご褒美を出してあげませんか?

P-13 4/30[木] **P-14 6/25[木]**

講師 切り絵教室 松本 佳代 定員(各) 8名

時間 10:00~12:00

受講料 各1,000円(税抜)

※画像はイメージです。 ※サイズ:約15×10cm

春のガーデン教室 ~寄せ植えをしよう~

春を感じる苗を使って、あなたらしい寄せ植えをつくりましょう。

P-15 4/21[火]

講師 ガーデン教室インストラクター 小野 しのぶ 定員 10名

時間 13:00~15:00

受講料 3,000円(税抜)

※はさみ(工作用はさみでOKです)をご持参下さい。 ※画像はサンプルであり当日の作品とは異なります。

パッチワーク *modaのレインボーポーチ*

簡単なファスナー付けです。初めての方でも大丈夫です!

P-16 4/24[金]

講師 キルト教室ミモザ パッチワーク講師・指導員 光野 美千枝 定員 10名

時間 13:00~15:00

受講料 2,500円(税抜)

※裁縫道具をご持参下さい。 ※サイズ:約縦13×横23cm

スイーツのハーブティー&ソーサー

大きめのソーサーはお皿としても使用できます。インシヤルハートの転写紙を使ってオリジナルのセットに!

P-17 5/29[金]

※申込時にご希望のアルファベット1文字をお知らせ下さい。

講師 日本ヴォーグ社認定 ホーセラーインストラクター 野崎 由美子 定員 10名

時間 13:00~15:00

受講料 1,500円(税抜)

※ハンドタオルをご持参下さい。 ※画像はイメージです。

足もみ健康講座でリフレッシュ

いつでも!どこでも!誰でもできる足もみ健康法です。血液循環を改善し、体調の改善が期待できます。

P-18 6/24[水]

講師 日本赤十字社スクール認定講師 木村 文博 定員 10名

時間 13:00~15:00

受講料 500円(税抜)

※別途、教材テキスト代300円がかかります。 ※タオル2枚、クレーン又はオイル、筆記用具、メモ帳、飲料水、あればもみ棒をご持参下さい。 ※膝から足先まで素足になれる服装でお越しください。

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-19 4/2[木] **P-20 5/14[木]** **P-21 6/4[木]**

講師 習字教室 駒山 洋子 定員(各) 10名

時間 10:00~12:00

受講料 各1,000円(税抜)

※ボールペン・筆ペンをご持参下さい。

夜間 美しい姿勢づくり!ポスチャサイズ講座

(ポスチャ=姿勢)社交ダンスの動きをベースにした、美しい姿勢を作る運動です。ストレッチや簡単なステップで美しい姿勢を作りましょう!

P-22 4/20[月] **P-23 5/18[月]** **P-24 6/22[月]**

講師 社交ダンスインストラクター 倉地 ともみ 定員(各) 10名

時間 19:00~20:30

受講料 各1,000円(税抜)

※動きやすい服装でお越し下さい。 ※室内用運動靴、タオル、飲み物をご持参下さい。

CULTURE SCHOOL 3ヶ月 カルチャー教室

初級 韓国語-旅行

韓国旅行ですぐ使えるハンブル!初級コースです。

Q-1 火曜日 4/14 4/28 5/12 5/26 6/9 6/23

講師 韓国大学校日本語講師、教員免許有、日本語一級 金 静和 定員 10名

時間 10:30~12:00

受講料 総額9,000円(税抜)

※筆記用具・ノート・教材費(別途2,000円位)をご持参下さい。

夜間の講座

*気軽に学べる*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?

Q-3 日曜日 4/5 4/12 4/19 5/10 5/17 5/24 6/7 6/14 6/21

講師 井手 君子 定員 6名

時間 14:00~16:00

受講料 総額9,000円(税抜)

※着物・帯・すそよけ・肌着・長襦袢・薄手タオル2・3枚・腰紐4本・コロンベルト1本など着崩れに関するもの一式をご持参下さい。

こども教室 ベラベラ英会話

英語であいさつ、くだもの&食べもの、英語でお父さん、お母さんって何という?ゲームをしながら、楽しく英語で話せるようになろう!

Q-4 土曜日 4/4 4/25 5/2 5/16 6/13 6/20

講師 英会話講師 奥田 洋子 定員(各) 10名

時間 (その①)15:30~16:30 (その②)16:30~17:30

受講料 総額 各6,000円(税抜)

※筆記用具、うわくつをご持参下さい。 ※対象年齢:小学1年生以上 ※申込時に、ご希望の時間帯(その①又はその②)をお知らせ下さい。

英会話教室で仲良く楽しく

一緒に楽しく英会話を学ばせませんか?海外旅行や海外の方との会話も楽しくなりますよ!見学大歓迎です。

Q-5 木曜日 4/2 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 6/4 6/11 6/18

講師 英会話講師 奥田 洋子 定員 10名

時間 13:00~14:30

受講料 総額12,000円(税抜)

※筆記用具、あれば辞書をご持参下さい。

民謡・童謡三味線

三味線の音色を身体で感じてみませんか?初心者の方、大歓迎です!歌謡曲の好きな方、三味線伴奏で弾いてみて下さい。

Q-6 土曜日 4/4 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 6/13 6/20 6/27

講師 三味線 藤本 秀生雲 定員 5名

時間 10:00~11:00

受講料 総額9,000円(税抜)

※三味線一式持ちます。ご希望の方は申込時にお知らせください。マイ三味線の方、持参歓迎です。

楽しく社交ダンス(ゆっくり基礎)

初めての方も安心。基礎がわかれば誰でも踊れる!楽しく踊って気分もリフレッシュ!

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

講師 社交ダンスインストラクター 倉地 ともみ 定員 12名

時間 10:30~12:00

受講料 総額9,000円(税抜)

※動きやすい服装でお越し下さい。 ※室内用運動靴、タオル、飲み物をご持参下さい。

初めての太極拳

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-8 水曜日 4/1 4/8 4/15 4/22 5/7 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24

講師 前田 ミユキ 定員 10名

時間 10:30~12:00

受講料 総額6,000円(税抜)

※室内シューズ(靴底の厚みのないもの)をご持参下さい。

やさしいフィットネスダンス

音楽に合わせて、身体を楽しく動かしましょう。ダイエット効果も期待できるかも!

Q-9 水曜日 4/1 4/8 4/15 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17

講師 健康指導員 実業指導員 正木 絹枝 定員 10名

時間 13:00~14:30

受講料 総額6,000円(税抜)

※ヨガマットをご持参下さい。 ホール・バンド(無くてもOK!こちらで準備します)

「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-10 金曜日 4/3 4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19

講師 イストラクター-SHINKO 定員 15名

時間 10:00~11:30

受講料 総額12,000円(税抜)

※ヨガマットをご持参下さい。

キックエクササイズ&ピラティス

音楽に合わせてパンチ、キック!ピラティスでしなやかな身体づくりをしませんか?

Q-11 日曜日 4/5 4/19 5/10 5/17 6/7 6/21

講師 イストラクター-永田 朗博 定員 10名

時間 10:00~11:00

受講料 総額6,000円(税抜)

※室内シューズ、ヨガマットをご持参下さい。

夜間 キックエクササイズ&ピラティス

音楽に合わせてパンチ、キック!ピラティスでしなやかな身体づくりをしませんか?

Q-12 月曜日 4/6 4/20 5/11 5/18 6/8 6/22

講師 イストラクター-永田 朗博 定員 15名

時間 19:30~20:30

受講料 総額6,000円(税抜)

※室内シューズ、ヨガマットをご持参下さい。

全教室共通 ●申込み期限【4月教室】2020年3月10日まで 【5月教室】2020年4月10日まで 【6月教室】2020年5月10日まで

●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。
※受講料は、いずれにおいても消費税を別途加算させていただきます。

【注意事項】
※食物アレルギーに関して、個別対応はございません。
※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、お子様連れで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 はこちら

お問い合せ受付時間 休館日を除く AM10:00~PM6:00

☎0949-29-1313 FAX0949-29-1314

〒822-0015 福岡県直方市新町3丁目3-10

ショールームはこちら 検索 <http://cocochi.Q-SAN.co.jp>

●お申し込み方法

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ショールームこち生徒募集係」まで

ガスとくらしのショールーム

1day 4月教室:20年3月10日まで 5月教室:20年4月10日まで 6月教室:20年5月10日まで

3ヶ月 '20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。

●ベア参加の場合
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)

⑥希望教室(教室番号) ⑦名前(フリガナ)・性別 ⑧生年月日 ⑨住所 ⑩連絡先 ⑪職業(主婦・会社員・パート・学生・その他) ⑫希望講座(希望講座の番号) ⑬希望講座の曜日・時間 ⑭希望講座の受講料(希望講座の番号) ⑮希望講座の定員(希望講座の番号) ⑯希望講座の申し込み(希望講座の番号) ⑰希望講座の申し込み(希望講座の番号) ⑱希望講座の申し込み(希望講座の番号) ⑲希望講座の申し込み(希望講座の番号) ⑳希望講座の申し込み(希望講座の番号)

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。