



# 1DAY クッキング教室 飯塚教室開催

## 受講生募集

飯塚教室開催

2023年

1月  
January

2月  
February

3月  
March

※表示価格は全て税込価格です。

宝

## ココチ飯塚 クッキング教室

### 1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?

025 1/17 火

- ・肉団子の醤油煮
- ・チーズ春巻き
- ・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)

定員  
8名

飯塚教室

### 1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!!

026 1/28 土

- ・ガトーフレーズ
- ・ブルドネージュ



飯塚高等学校 製菓コース長

講師 林田 英二

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員  
8名

飯塚教室

### 1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?

027 1/31 火

- ・がめ煮
- ・蕪千枚漬
- ・蕪蒸し



日本料理  
いちよし店主 市吉 正昭

講師

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員  
8名

飯塚教室

### 2月 創作イタリアン

イタリアンで華やか  
ホワイトデー

028 2/15 水

- ・カルパッチョ
- ・ボンゴレピアンコ
- ・ホワイト  
チョコムース



フェリーチェバジル飯塚店

講師 シェフ 井上 恭輔

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員  
8名

飯塚教室

### 2月 簡単にお家で作れる カフェメニュー

おうちで作れる簡  
単メニューを楽し  
く作りましょう。

029 2/16 木

- ・明太子スパゲティ
- ・ポトフ
- ・コブサラダ



Base café  
オーナー 重松 司

講師

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員  
8名

飯塚教室

### 2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?

030 2/21 火

- ・白身魚の甘酢あんかけ
- ・エビの  
すり身のクルトン揚げ
- ・玉子スープ



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)

定員  
8名

飯塚教室

NEW!

### 3月 塩こうじと野菜こうじで作る からあげの食べ比べ

麩は日本が誇る万能  
調味料。簡単においし  
く調理します。

031 3/8 水

- ・雑穀ごはん ・サラダ
- ・自家製味噌汁 ・人参ラバ
- ・からあげ(塩こうじ、  
玉ねぎこうじ)二種



上級職士・養膳師士  
「ながお茶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)

定員  
8名

飯塚教室

### 3月 創作イタリアン

お祝いシーズンにぴったりイタリアン♪

032 3/15 水

- ・簡単本格白ワイン  
ソースの鯛のソテー
- ・カブのポターージュ
- ・エビとアボカドの  
カクテル



フェリーチェバジル飯塚店  
シェフ 井上 恭輔

講師

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員  
8名

飯塚教室

### 3月 春の 発酵デトックスメニュー

冬に溜め込んだ老廃物を食事でデトックスして春を  
軽やかに過ごすための発酵デトックスメニューです。

033 3/17 金

- ・玄米車麩チャーシューパーガー
- ・季節の野菜のポターージュ
- ・春野菜と海藻のサラダ
- ・寒天ゼリー



マクロビオティックインストラクター、  
看護師、オーガニック事業

講師 堀 みずほ

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)

定員  
8名

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。 [ はこちら 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

## 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【1月教室】2022年12月10日まで 【2月教室】2023年1月10日まで 【3月教室】2023年2月10日まで



# 受講生募集

2023年

1月

January

2月

February

3月

March



1DAY  
COOKING SCHOOL

直方フッキング教室

直方教室で開催

※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。

## こち直方フッキング教室

※表示価格は  
全て税込価格です。

### 1月 Daily Dish Cooking

時短でほっこりおうち中華を作ろう!

定員  
12名

J-1 1/11水

- ・もちもち海老蒸し餃子
- ・鱈のとろろ蒸し



Coffee & kitchen  
sketchers オーナー

講師 Kanaco

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



直方教室

### 1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?

定員  
12名

J-2 1/19木

- ・みたらし団子
- ・きんつば
- ・くずもち



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)



直方教室

### 2月 ベジフルライフで 体の中からキレイを作しましょう!

今回のテーマは、「春野菜×魚」です。  
春野菜の美味しい食べ方と魚の捌き方を学べます。

定員  
12名

J-3 2/8水

- ・春野菜と白身魚の紙包み焼き
- ・魚料理他1品・フォンダンショコラ

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)



直方教室

### 3月 春のおもてなし料理♪

春の食材を使った身体にやさしいレシピをお伝えします。  
お花見やハレの日にも作りたくなるお料理です。

定員  
12名

J-4 3/22水

- ・春のおこわ
- ・旬魚のソテー・茶碗蒸し

and\*one Kitchen  
料理研究家 藤田ひさみ  
イベントアドバイザー 石丸 貴子

時間 10:00~13:00

受講料 3,300円(税込)



直方教室

### 2月 作り置きしていると便利! 2種類の「肉味噌」づくり!!

アンコール  
教室

こだわり味噌で作る「おかず味噌シリーズ」。和風とピリ辛の2種類の肉味噌を作ります。終了後は、ご飯とお味噌汁で簡単な軽食をいただきます。

定員  
12名

J-5 2/19日

- ・鶏とゴボウの肉味噌
- ・ピーマンのピリ辛肉味噌

みそらほ代表、味噌ソムリエ、  
調味料ジュニアマイスター

講師 安藤 久代

時間 10:00~12:30

受講料 3,300円(税込)



直方教室

### 2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

J-6 2/5日

- ・梅嶺岡豆腐
- ・露信田巻き
- ・梅淡雪寄せ



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 2,200円(税込)



直方教室





※表示価格は全て税込価格です。

1月 大人のとろけるニョッキ、チーズソース

お正月明けなので胃腸に優しいじゃがいもを使って、ちょっと大人なチーズソースのニョッキを作ります。

J-7 1/14土

- ・ミネストローネピアンコ
- ・チーズソースのニョッキ

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、米農士、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)



直方教室

2月 バレンタインの極上イタリアン

バレンタインにピッタリな大人のデザートと極上の牛肉赤ワイン煮込みを作ります。

J-8 2/11土

- ・牛肉の赤ワイン煮込み
- ・ブネ(デザート)

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、米農士、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)



直方教室

3月 魚介たっぷりサルデーニャ風パエリア

イタリアのサルデーニャ島で食べられる魚介 たっぴりのパエリアを作ります。

J-9 3/11土

- ・新玉ねぎと半熟卵のスープ
- ・サルデーニャ風パエリア

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、米農士、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)



直方教室

2月 3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?

J-10 2/2木

- ・キンパ
- ・魚煮付け
- ・チョレギサラダ

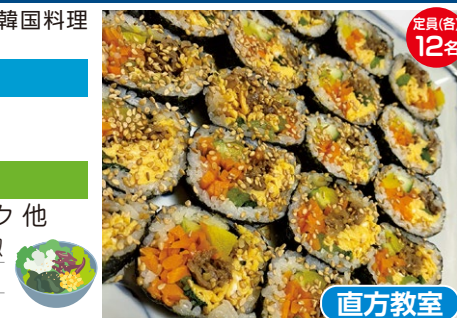
J-11 3/9木

- ・スンドゥブ
- ・ホットック 他

講師 韓国家庭料理人 金正淑

時間 10:00~13:00

受講料 各2,200円(税込)



直方教室

1月 3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。

J-12 1/21土

- ・ぶっかけそば

講師 全穂協四段 舩田 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

親子教室 1月 親子でパンとちょこっとスイーツ

親子でパン作りを楽しみましょう。

J-14 1/22日

- ・チョコバナナブレッド
- ・ウインナー調理パン
- ・マドレーヌ

講師 師範 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,200円(税込)



直方教室

2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。

J-15 2/24金

- ・セサミチーズブレッド
- ・オニオンブレッド
- ・チョコバー

講師 師範 石松 厚子

時間 10:00~13:00

受講料 2,750円(税込)



直方教室

1月 3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?

J-16 1/29日

- ・出汁引きをして、煮物碗
- ・巻き寿司
- ・蕪玉蒸し

講師 師範 茅原 康充

時間 10:00~13:00

受講料 各2,200円(税込)



直方教室

J-17 3/5日

- ・筑前煮
- ・ポテトサラダ
- ・筍ごはん



直方教室

2月 3月 季節のスイーツ

バレンタインに向けて

J-18 2/3金

- ・トリュフチョコレート
- ・チョコレートシュクリーム

講師 パティシエ 山田 麻希

時間 13:00~16:00

受講料 各2,200円(税込)



直方教室

可愛いスイーツつくります

J-19 3/3金

- ・いちごのパンナコッタ
- ・いちごのサントノール



直方教室

1月 満永シェフのファーストキッチン

アンコール 基本の洋食を楽しく学びましょう!

J-20 1/24火

- ・白身魚のエスカベッシュ(洋風南蛮漬)
- ・美味しいステーキの焼き方
- ・ガーリックライス
- ・苺のパンナコッタ

講師 サハウス オブリンダマール 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)



直方教室

2月 満永シェフのフレンチキッチン

アンコール おうちで作れる創作フレンチを楽しく学びましょう!

J-21 2/13月

- ・苺のポタージュスープ
- ・白身魚のポムジュリエヌ
- ・ショコラテリーヌ

講師 サハウス オブリンダマール 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)



直方教室

3月 満永シェフのフレンチキッチン

アンコール おうちで作れる創作フレンチを楽しく学びましょう!

J-22 3/13月

- ・サーモンのブランダート
- ・スパイシーチキンのベニエ
- ・バスケットズケーキ

講師 サハウス オブリンダマール 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)



直方教室





直方教室で開催

※表示価格は全て税込価格です。

**1月** **パンフラワー教室**

自分好みのお雛様を手作りしませんか？  
粘土で作るのでアレンジできますよ！

**K-1 1/28 土**

講師 アトリエのんのん  
大鶴 憲子

時間 10:00～12:00

受講料 1,600円(税込)

※画像はイメージです。  
※サイズ:おひな様 5×6cm、土台 20×16cm

定員 10名

直方教室

**2月** **押し絵 \*チューリップ\***

**K-2 2/23 木祝**

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。

講師 アトリエ心路(ごころ)  
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

定員 10名

直方教室

**親子教室** **NEW!** **3月** **くまさん付スイーツデコ体験**

**K-3 3/25 土**

土台にホイップを絞って好きなパーツとくまちゃんを乗せてデコレーションしていただきます♪

講師 MeMento Fake sweets & food deco  
井上 真紀子

時間 11:00～12:00

受講料 1,650円(税込)

※汚れても良い服装でお越し下さい。  
※画像はイメージです。

※この中から1種類お選び下さい。  
A木箱の小物入れ  
Bプラスチックの小物入れ  
C写真立て

定員 10組

直方教室

**NEW!** **1月** **似顔絵教室**

似顔絵なんて描いたことない。難しそう...と思われがちな似顔絵の描き方を学びながら一緒に描いていきましょう。

**K-4 1/29 日**

講師 幾永 さつ美

時間 10:00～12:00

受講料 1,100円(税込)

※筆記用具、筆ペン(中)もしくは黒ペン(太字)をご持参下さい。(ペンはなくても可) ※画像はイメージです。

定員 6名

直方教室

**2月** **ビオラ満開育てるリース**

**K-5 2/6 月**

直方ではなかなかお目にかかれないリース型の寄せ植え。直径30cmの籐のリース型に豪華に植え込みます。水やりしながら春まで長く楽しみましょう。

講師 ガーデン教室ボグドベール 植物雑貨クリエイター  
小野 しのぶ

時間 10:00～12:00

受講料 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。 ※サイズ:直径30cm

定員 6名

直方教室

**3月** **ミモザとソラフラワーのディフューザづくり**

**K-6 3/5 日**

優しい色合いのミモザとソラフラワー。そして爽やかな香りで春を感じるディフューザづくりです。リビング、玄関、好きな場所にそっと置いてください。

講師 ガーデン教室ボグドベール 植物雑貨クリエイター  
小野 しのぶ

時間 10:00～12:00

受講料 2,200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:約9×20cm

定員 6名

直方教室

**NEW!** **1月** **水引とスタンプで彩るオリジナルラッピング**

**K-7 1/20 金**

贈り物に一手間!水引とスタンプを使いラッピングを楽しみませんか?

講師 水引講師(くら水引)  
柳鶴 麻衣子

時間 10:00～12:00

受講料 2,500円(税込)

※サイズ:水引3cm～5cm(お客様の好みサイズ)に出来ますので異なる場合があります。  
※キフトアレンジ(箱orポチ袋)にアレンジして貰うと縦5cm×横7.5cm程になります。

定員 10名

直方教室

**3月** **楽しい切り絵教室**

切り絵の花を咲かせましょう。

**K-8 3/26 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

定員 8名

直方教室

**3月** **スタンドグラス \*フォトフレームを作ろう\***

はじめての方でも作りやすい作品です。色んな四角のグラスを合わせて作っていきましょう!

**K-9 3/4 土**

講師 スタンドグラス Leaf  
重田 紀子

時間 13:00～15:00

受講料 3,300円(税込)

※筆手、お持ち帰りの袋、作品を置くタオル、気になる方はエプロンを持って来てでもOKです。 ※画像はイメージです。 ※サイズ:13×17cm

定員 5名

直方教室

**1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。

**K-10 1/17 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。

定員 15名

直方教室

**1月** **2月** **3月** **ペン習字 (ボールペン・筆ペン)**

**K-11 1/19 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!と一緒に気軽に練習してみませんか♪

**K-12 2/16 木**

**K-13 3/16 木**

講師 アトリエ心路(ごころ)  
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。

定員(各) 10名

直方教室

**1月** **2月** **3月** **歌謡教室**

**K-14 1/21 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。

♪「いい日旅立ち」

**K-15 2/18 土**

♪「いい日旅立ち」

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。

定員(各) 10名

直方教室



**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♪

L-1  
日曜日  
1/15・1/22・1/29  
2/5・2/12・2/19  
3/5・3/12・3/19

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。  
※分からない場合こちに来てからでも結構です

直方教室

**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。

L-2  
土曜日  
1/7・1/14・1/21  
2/4・2/18・2/25  
3/4・3/11・3/18

講師 藤本 秀明  
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



※自分で三味線お持ちの方はご持参下さい。

直方教室

**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。

L-3  
水曜日  
1/11・1/18・1/25  
2/1・2/8・2/15・2/22  
3/1・3/8・3/15・3/22・3/29

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。

直方教室

**「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。

L-4  
金曜日  
1/6・1/13・1/20・1/27  
2/3・2/10・2/17・2/24  
3/3・3/10・3/17・3/24

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)

定員 15名



※ヨガマットをご持参下さい。

直方教室

**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!

L-5  
木曜日  
1/5・1/12・1/19・1/26  
2/2・2/9・2/16・2/23(祝)  
3/2・3/9・3/16・3/23

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。

直方教室

**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。

L-6  
火曜日  
1/10・1/17・1/24  
2/7・2/14・2/21  
3/7・3/14・3/28

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



直方教室

**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!

L-7  
木曜日  
1/12・1/19・1/26  
2/2・2/9・2/23(祝)  
3/2・3/9・3/16

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)

定員 10名



直方教室

**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。

L-8  
土曜日  
1/7・1/14・1/21  
2/4・2/18・2/25  
3/4・3/11・3/18

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



直方教室

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 1月教室: 22年12月10日まで  
2月教室: 23年1月10日まで  
3月教室: 23年2月10日まで

3ヶ月 22年12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

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 Qショールームこち 検索

