

※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

2025年 4月/5月/6月

ここち飯塚 1 DAY Cooking クッキング教室

4月 街の中華屋さんが教える 簡単中華レシピ

定員 10名

自宅美味しい中華作ってみませんか?

飯塚教室

104 4/8火

- ・麻婆豆腐
- ・チーズ春巻き
- ・ザーサイの中華和え



一八飯店 店主
講師/高木 良太
時間/10:00~13:00
受講料/2,750円(税込)

4月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

定員 10名

春の集まりに。絶品イタリアン教室。

飯塚教室

105 4/16水

- ・渡り蟹のアリーリオ、オイルオ
- ・バスク風フリッタータ
- ・ティラミス



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/2,750円(税込)

4月 簡単・ヘルシーな 味噌教室

定員 10名

味噌を使って手軽にお料理作りませんか?

飯塚教室

106 4/17木

- ・白菜とひき肉のみそバター鍋
- ・甘酒のピクルス
- ・納豆の巾着焼き
- ・甘酒スカッシュ



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/2,750円(税込)

5月 おうちで簡単! 春野菜たっぷりのシュウマイ

定員 10名

飯塚教室

春野菜をたくさんおいしくいただきますよ

107 5/12月

- ・新玉ねぎのシューマイ
- ・にんじんのサラダ
- ・新わかめのスープ
- ・簡単プリン



家庭料理教室ごはん&たん 主宰
食生活アドバイザー、食育アドバイザー
講師/柴田 桂
時間/10:00~13:00
受講料/2,750円(税込)

5月 季節の野菜で和食料理

定員 10名

飯塚教室

みんなで楽しく和食を学びませんか?

108 5/20火

- ・瓦そば
- ・胡瓜と長芋の昆布和え
- ・ニラの山芋とし



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/2,750円(税込)

6月 街の中華屋さんが教える 簡単中華レシピ

定員 10名

自宅美味しい中華作ってみませんか?

飯塚教室

109 6/3火

- ・豚肉と玉子の炒め物
- ・鶏肉の香味ソース
- ・杏仁豆腐



一八飯店 店主
講師/高木 良太
時間/10:00~13:00
受講料/2,750円(税込)

6月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

定員 10名

夏に美味しいイタリアン教室

飯塚教室

110 6/18水

- ・エビの冷製パスタ
- ・ジェノバ風
- ・チキンのカチャトラ
- ・カンノーロ



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/2,750円(税込)

6月 季節の野菜で和食料理

定員 10名

みんなで楽しく和食を学びませんか?

飯塚教室

111 6/24火

- ・豚肉トマト煮込み
- ・ニラ土佐酢浸し
- ・茗荷ご飯



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/2,750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14ページをご覧ください。[ここち飯塚 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



新しい飯塚教室にも遊びに来てね!!

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】2025年3月10日まで 【5月教室】2025年4月10日まで 【6月教室】2025年5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

2025年 4月/5月/6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。



ここち直方

1^{Cooking} DAY

クッキング教室

4月 季節の和食

定員
12名

直方
教室



A-1 4/13 日

旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?

旬季 琳太郎経営

- ・筍道明寺蒸し
- ・鯖木の芽味噌焼き
- ・白和え

■ 講師 / 茅原 康充
■ 時間 / 10:00~13:00
■ 受講料 / 2,750円(税込)

4月 世界スーパーフード納豆 納豆の知識と納豆づくし講座

定員
15名

直方
教室



A-2 4/22 火

納豆の底知れぬ美味しさと効果に触れよう。

上級麹士・薬膳麹士
「麴の専門店レッドクローバー」店主

- ・納豆オムレツ
- ・焼き納豆丼
- ・納豆チーズの春巻き
- ・基本の味噌汁

■ 講師 / 荒巻 良美
■ 時間 / 10:00~13:00
■ 受講料 / 2,750円(税込)

4月 自宅で作れる 簡単韓国料理

定員
15名

直方
教室



A-3 4/24 木

ご自宅で簡単に作れる韓国料理を作ってみませんか?

韓国家庭料理人

- ・キムチポックン
- ・ナムル
- ・汁

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

4月 満永シェフの ファーストキッチン

定員
15名

直方
教室



A-4 4/29 祝

初心者の方でも簡単に作れる基本の洋食をお教えます。

ザハウス オブリンドモール
支配人兼料理長

- ・サーモンのシーザーサラダ
- ・ロールキャベツのトマト煮込み
- ・クレームブリュレ

■ 講師 / 満永 恵太
■ 時間 / 10:00~13:00
■ 受講料 / 3,300円(税込)

全教室共通 申込み期限【4月教室】2025年3月10日まで 【5月教室】2025年4月10日まで 【6月教室】2025年5月10日まで



5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 5/11日

- ・鱈昆布め
- ・長芋カニ餡かけ
- ・一寸豆腐

■ 講師 / 茅原 康充 旬季 琳太郎経営
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 2,750円(税込)



5月 パンとちょこっとスイーツ

定員 12名 直方教室

焼きたてパンの香りと味を楽しみましょう。

A-6 5/16日

- ・メロンパン
- ・レーズンツイスト
- ・グラハムクラッカー

■ 講師 / 石松 厚子 ジャパンホームベーキング
 スクール師範
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 2,750円(税込)



5月 手打ちそば

定員 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-7 5/17日

- ・ぶっかけそば

※500mlの空のペットボトルをご持参下さい。

全種協四段 全種協三段
 ■ 講師 / 舛田 浩二・美代子
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 2,750円(税込)



5月 旅するようにイタリアを味わう 基本のイタリア家庭料理とお菓子

定員 15名 直方教室

【こち】だから学べる、食で旅する基本のイタリア家庭料理とお菓子

A-8 5/24日

- ・新玉ねぎのスープ
- ・グリーンピースのリゾット 【食材変更の可能性有】
- ・マスカルポーネクリームイチゴパイ

■ 講師 / おがさ ひでこ 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、国際栄養師
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 3,300円(税込)



6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紹介します。

A-9 6/8日

- ・無花果ささ身の和え物
- ・枝豆水無月寄せ
- ・とうもろこし饅頭

■ 講師 / 西藤 数晃 和料理 蓮花寺
 さいとう経営
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 2,750円(税込)



6月 世界が誇る日本の麴

定員 15名 直方教室

塩麴を応用して2種類の塩麴を使いこなしましょう。

A-10 6/13日

- ・新玉ねぎのキッシュ
- ・豆乳塩麴漬け鶏のソテー
- ・豆乳塩麴で作るドレッシングと春野菜サラダ
- ・豆のポタージュ

■ 講師 / 荒巻 良美 上級麹士・薬膳麹士
 「麴の専門店レッドクローバー」店主
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 2,750円(税込)



6月 満永シェフのファーストキッチン

定員 15名 直方教室

初心者の方でも簡単に作れる基本の洋食をお教えます。

A-11 6/17日

- ・茸とベーコンのペンネ
- ・サーモンのフリカッセ
- ・フルーツパンナコッタ

■ 講師 / 満永 恵太 ガハウスオブ
 リンドマール
 支配人兼料理長
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 3,300円(税込)



6月 パンとちょこっとスイーツ

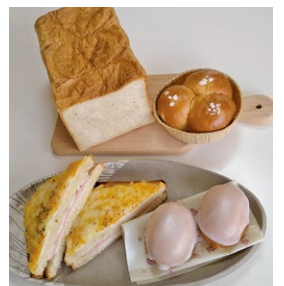
定員 12名 直方教室

焼きたてパンの香りと味を楽しみましょう。

A-12 6/20日

- ・クロックムッシュ
- ・オレンジパン
- ・レモンケーキ

■ 講師 / 石松 厚子 ジャパンホームベーキング
 スクール師範
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 2,750円(税込)



6月 心も身体も満たされる初夏の食卓

定員 15名 直方教室

旬を迎えようとうもろこしや鯛を使った季節の料理を作って、美味しい時間を楽しみましょう♪

A-13 6/26日

- ・鯛めし・季節の天ぷら
- ・とうもろこしの天ぷら
- ・アラの赤だし・その他一品

■ 講師 / and*one Kitchen
料理長 中村コウ
 フードコーディネーター
 大塚 裕子
 藤田 ひさみ
 石丸 貴子
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 3,300円(税込)



6月 旅するようにイタリアを味わう 基本のイタリア家庭料理とお菓子

定員 15名 直方教室

【こち】だから学べる、食で旅する基本のイタリア家庭料理とお菓子

A-14 6/28日

- ・人参のサラダ
- ・アスパラガスとハムのタリアテッレ 【食材変更の可能性有】
- ・抹茶のティラミス

■ 講師 / おがさ ひでこ 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、国際栄養師
 ■ 時間 / 10:00~13:00
 ■ 受講料 / 3,300円(税込)



4月 押し絵 *ピエロ*

定員 10名 直方教室

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

B-1 4/3木

アトリエ心路(こころ)

- 講師 / 駒山 洋子
- 時間 / 10:00~12:00
- 受講料 / 2,200円(税込)

※サイズ:直径10cm
 ※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。



4月 切り絵教室

定員 8名 直方教室

下絵は準備していますので、絵が苦手な方や初めての方でも作れます。

B-2 4/5土

切り絵愛好家

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



※サイズ:はがきサイズ ※画像はイメージです。

4月 大人のためのバレエストレッチ

定員 6名 直方教室

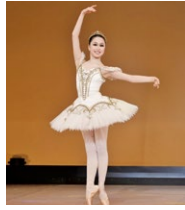
バレエを習ってみたいけど...そんな未経験の方でも大丈夫です。

B-3 4/15火

バレエ講師

- 講師 / 小森 真里谷
- 時間 / 10:30~12:00
- 受講料 / 1,760円(税込)

※動きやすい服装、飲み物をご持参下さい。



4月 ステンドグラス *兜作り(お花・台座付き)*

定員 6名 直方教室

初心者の方でも作りやすい作品です。端午の節句に向けて制作しましょう。申込時に色付き・色なしをお選び下さい。

B-4 4/19土

ステンドグラスLeaf

- 講師 / 重田 紀子
- 時間 / 13:00~15:00
- 受講料 / 4,400円(税込)



※サイズ:横幅12cm×縦10cm ※画像はイメージです。
※軍手(ゴムのついていないもの)持ち帰りの袋をご持参下さい。

5月 ペチュニアを咲かせる寄せ植え

定員 5名 直方教室

苗のセレクトから組み合わせ、植え方、管理の仕方や様々なコツなどを詳しく説明。美技は一連の作業を一つ一つ丁寧にみんなで足並み揃えて植え込んでいきます。

B-5 5/13火

ガーデン教室ボルドベール、植物雑貨クリエイター

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

※サイズ:
 直径20cm×高さ40cm
 ※はさみ、エプロン、筆記用具をご持参下さい。
 ※画像はサンプルで当日のものとは異なります。



5月 ペン習字(ボールペン・筆ペン)

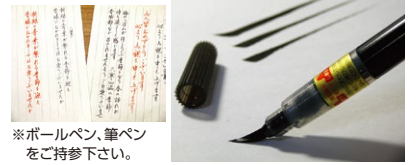
定員 10名 直方教室

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!一緒に気軽に練習してみませんか?

B-6 5/15木

アトリエ心路(こころ)

- 講師 / 駒山 洋子
- 時間 / 10:00~12:00
- 受講料 / 1,100円(税込)



※ボールペン、筆ペンをご持参下さい。

5月 歌謡教室

定員 10名 直方教室

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。

B-7 5/17土 ♪昭和かたぎ

- 講師 / 安田 良子
- 時間 / 10:00~12:00
- 受講料 / 1,100円(税込)

※筆記用具とハンドタオルをご持参下さい。



5月 フルーツたっぷり! 初夏のティーパーティー

定員 10名 直方教室

おいしいアイ스티ーで身近なフルーツでアレンジし、色鮮やかなひんやりデザート【ティーパンチ】を作ります。ちょっとしたアイデアで紅茶が主役のおもてなしに変身します。※ティーバッグのお土産付きです。

B-8 5/28水

紅茶専門店フランテスカオーナー

- 講師 / 内野 ひとみ
- 時間 / 13:00~14:30
- 受講料 / 4,510円(税込)



※エプロン、筆記用具をご持参下さい。※画像はイメージです。

6月 大人のためのバレエストレッチ

定員 6名 直方教室

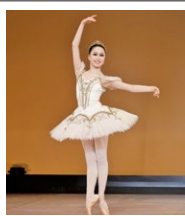
バレエを習ってみたいけど...そんな未経験の方でも大丈夫です。

B-9 6/3火

バレエ講師

- 講師 / 小森 真里谷
- 時間 / 10:30~12:00
- 受講料 / 1,760円(税込)

※動きやすい服装、飲み物をご持参下さい。



6月 プリザーブドフラワーのインテリア雑貨

定員 10名 直方教室

涼し気な水色のあじさいでカットボードに可愛いリースをアレンジします。香りも楽しめるアロマストーンペンダントつきです。

B-10 6/4水

atelier Rose beret(アトリエ ローズベレー)

JCAキャンドルアーティスト、LCAボタニカルキャンドル認定講師

- 講師 / 久保 峰子
- 時間 / 10:00~12:00
- 受講料 / 3,300円(税込)

※サイズ:横15cm×縦28cm ※画像はイメージです。



6月 押し絵 *団扇*

定員 10名

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

直方教室

B-11 6/5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)

※サイズ:縦13.5cm×横12cm
 ※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。



6月 歌謡教室

定員 10名

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。

直方教室

B-12 6/7土 ♪昭和かたぎ

- 講師 / 安田 良子
- 時間 / 10:00~12:00
- 受講料 / 1,100円(税込)

※筆記用具とハンドタオルをご持参下さい。



6月 セルフネイルレッスン

定員 6名

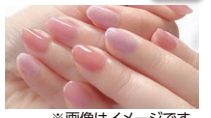
爪のセルフケアから爪にジェル塗布して仕上げます。※当日はネイルをせずお越し下さい。

直方教室

B-13 6/21土

- 講師 / カルジェル認定講師 中園 愛美
- 時間 / 10:00~12:00
- 受講料 / 2,200円(税込)

※手元が見え辛い場合は拡大鏡などをご持参下さい。



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。

きもの着付け

定員 6名 直方教室

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?

| | | |
|-----|----|----------|
| C-1 | 4月 | 1・8・15 |
| 火曜日 | 5月 | 13・20・27 |
| 曜日 | 6月 | 3・10・17 |



※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、衿芯、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らに来てからでも結構です。

- 講師/井手 君子
- 時間/13:30~15:30
- 受講料/総額9,900円(税込)

三味線で綴る「民謡・唱歌・歌謡曲」

定員 7名 直方教室

三味線の音色を身近に感じてみませんか?

| | | |
|-----|----|-------|
| C-2 | 4月 | 12・26 |
| 土曜日 | 5月 | 24・31 |
| 曜日 | 6月 | 14・28 |



- 講師/藤本 秀希加
- 時間/10:00~11:00
- 受講料/総額6,600円(税込)

※録音機カセットテープ(スマホ録音でも可)、筆記用具、三味線をご持参下さい。

楽しむ韓国語(初級編)

定員 10名 直方教室

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。

| | | |
|-----|----|----------|
| C-3 | 4月 | 14・21・28 |
| 月曜日 | 5月 | 12・19・26 |
| 曜日 | 6月 | 2・9・16 |



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

- 講師/金 美英(キム ミヨン)
- 時間/10:30~12:00
- 受講料/総額9,900円(税込)

カルチャーシェア英会話

定員 10名 直方教室

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!

| | | |
|-----|----|---------|
| C-4 | 4月 | 3・10・24 |
| 木曜日 | 5月 | 1・8・15 |
| 曜日 | 6月 | 5・12・19 |



- 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。

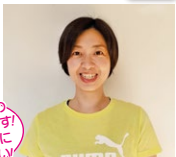
かんたんエアロビクス

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!

| | | |
|-----|----|--------------|
| C-5 | 4月 | 3・17・24 |
| 木曜日 | 5月 | 1・8・15・22・29 |
| 曜日 | 6月 | 5・12・19・26 |

定員 15名 直方教室

- 講師/泉 真由美
- 時間/10:00~11:30
- 受講料/総額13,200円(税込)



エグザサイズの動画が観られます!申込時の参考にしてみてください!

※室内シューズ、ヨガマット、飲み物をご持参下さい。

「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。

| | | |
|-----|----|------------|
| C-6 | 4月 | 4・11・18・25 |
| 金曜日 | 5月 | 9・16・23・30 |
| 曜日 | 6月 | 6・13・20・27 |

定員 15名 直方教室

- 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)



※ヨガマットをご持参下さい。

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。

| | | |
|-----|----|------------|
| C-7 | 4月 | 2・9・16・23 |
| 水曜日 | 5月 | 7・14・21・28 |
| 曜日 | 6月 | 4・11・18・25 |

定員 15名 直方教室

- 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。

ここち直方教室
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 日曜日(第二日曜日除く)・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ショールームここち生徒募集係」まで

- 希望教室(教室番号)
- 名前(フリガナ)・性別
- 生年月日
- 住所
- 連絡先
- 職業(主婦・会社員・パート・学生・その他)
- きっかけ(チラシ・ホームページ・ポスター・知人・社員)
- Q-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
- 紹介者の会員番号
- 紹介者のお名前

●ヘア参加の場合

- 名前(フリガナ)・性別
- 生年月日
- 住所
- 連絡先
- 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 | 4月教室: 25年3月10日まで 5月教室: 25年4月10日まで 6月教室: 25年5月10日まで |
| 3ヶ月 | 25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。

http://cocochi.Q-SAN.co.jp
Qショールームここち 検索