

受講生募集 飯塚

2025年 10月/11月/12月



飯塚教室も
大好評!



こちらのQRコードから
お申込みが出来ます。

ここのち 飯塚

1^{Cooking} DAY

クッキング教室

10月 お菓子教室

定員
8名

お菓子の基本とケーキ作りがたのしい

120 10/7火

- ・マロン
シフォンケーキ
- ・その他1品

菓子工房ブチフル オーナーシェフ
講師/田中 義信
時間/10:00~13:00
受講料/2,750円(税込)



飯塚
教室

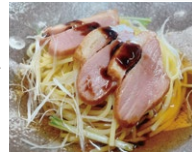
10月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

定員
10名

121 10/22水 絶品イタリアン教室

- ・鴨と長ネギの和風スープパスタ
- ・キャラメルソースの
パンナコッタ
- ・秋野菜のバーニャカウダ

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)



飯塚
教室

10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?

122 10/21火

- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・大根の煮なます
- ・さつまいもの白和え

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)



飯塚
教室

10月 満永シェフの ファーストキッチン

定員
12名

初心者でも簡単に作れる基本の洋食をお教えします。

123 10/28火

- ・ふんわりハンバーグ
- ・白身魚と帆立のムニエル
- ・ガトーショコラ

ザハウス オブリンダマル支配人兼料理長
講師/満永 恵太
時間/10:00~13:00
受講料/3,300円(税込)



飯塚
教室

11月 街の中華屋さんが教える 簡単中華レシピ

定員
12名

自宅で美味しい中華作ってみませんか?

124 11/11火

- ・天津飯
- ・カニカマの
マヨネーズサラダ
- ・ワカメスープ

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)



飯塚
教室

11月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

定員
10名

125 11/19水 絶品イタリアン教室

- ・クアトロフォルマッジ
薄焼きピザ
- ・アラビアータ パスタ
- ・イカツナのトマト
ドレッシングサラダ

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)



飯塚
教室

12月 簡単・ヘルシーな味噌教室

定員
10名

飯塚
教室

味噌を使って手軽にお料理つくりませんか?

126 12/8月

- ・味噌ご飯できりたんぽ鍋
- ・バリバリ梅大根
- ・甘酒のりんごジュース

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)



12月 簡単おせち料理

定員
10名

飯塚
教室

作って楽しい、食べて美味しいおせちを作りましょう。

127 12/22月

- ・がめ煮
- ・松風
- ・錦玉子

家庭料理教室ごはんたんばん 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)



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。[ここのち飯塚 共通]

ここの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 土曜・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!!

ここのち飯塚教室
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

🔍 ショールームここのち 検索



全教室共通 申込み期限【10月教室】2025年9月10日まで 【11月教室】2025年10月10日まで 【12月教室】2025年11月10日まで



クッキング教室

カルチャー教室

受講生募集 直方

2025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。


ここち 直方
1 DAY
クッキング教室

10月 世界に誇る日本の麺

定員 15名
直方 教室

秋の恵みで整う発酵ごはん

G-1 10/1 水

- ・鮭の塩麹幽庵焼き
- ・きのこ炊き込みごはん
- ・根菜と豆腐の味噌汁
- ・小松菜と舞茸の塩麹ナムル

上級麺士・薬膳麺士
「麺の専門店レッドクローバー」店主

講 師／荒巻 良美

時 間／10:00～13:00

受講料／2,750円(税込)


10月 季節の和菓子

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

G-2 10/10 金

- ・生菓子
(紅葉、冬柿、着せ綿)

大塚菓子舗店主

講 師／大塚 雅士

時 間／10:00～13:00

受講料／2,200円(税込)


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簡単に味わえるよう丁寧に紹介します。

G-3 10/12 日

- ・焼き茄子、木の子 じょうよ蒸し
- ・紅葉鯛と蕪の吸物
- ・海老、いちじく、柿、マスカット白和え

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)


10月 街の中華屋さんが教える 簡単中華レシピ

定員 15名
直方 教室

自宅で美味しい中華作ってみませんか?

G-4 10/14 火

- ・麻婆豆腐
- ・鶏肉の酢の物
- ・春巻き

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)


10月 季節のスイーツ

定員 15名
直方 教室

ハロウィンの一品にいかがでしょう♪

G-5 10/15 水

- ・季節のフルーツタルト
- ・カボチャプリン

パティシエ

講 師／山田 麻希

時 間／10:00～13:00

受講料／2,750円(税込)


10月 旅するようにイタリアを味わう 基本のイタリアン

定員 15名
直方 教室

【ここち】だから学べる、食で旅する秋のイタリアン

G-6 10/25 土

- ・リポッリータ(スープ)
- ・色々きのことパルチーニ茸のリゾット
- ・りんごとマスカルポーネのケーキ

イタリア料理クオーレ 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、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／3,300円(税込)


全教室共通 申込み期限【10月教室】2025年9月10日まで 【11月教室】2025年10月10日まで 【12月教室】2025年11月10日まで



11月 季節のスイーツ

定員 15名
直方教室

G-7 11/5水 甘酸っぱいりんごのアップルパイ♥
・シヨソノ・オ・ポム
・チョコレートムース

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



11月 パンとちょこっとスイーツ

定員 12名
直方教室

G-8 11/7金 焼きたてパンの味と香りを楽しみましょう。
・ウイナーロール
・おいもぱん
・マロンロール

■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)



11月 季節の和食

定員 15名
直方教室

G-9 11/9日 旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?
・秋鮭大根巻き
・木の子おろし和え
・唐芋饅頭

■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)



11月 自宅で作れる簡単韓国料理

定員 15名
直方教室

G-10 11/12水 年末に向けてちょっとおつまみ
※写真はイメージです。形は色々あります。
・ひとくちキンパ
・さきイカの甘辛おつまみ
・豆腐のヤンニョンかけ

■講師／金正淑 韓国家庭料理人
■時間／10:00～13:00
■受講料／2,750円(税込)



11月 手打ちそば

定員 6名
直方教室

G-11 11/15土 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。
・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／全穂協四段 全穂協三段 舛田 浩二・美代子
■時間／10:00～13:00
■受講料／2,750円(税込)



11月 セレブリティフレンチ

定員 15名
直方教室

オシャレなおもてなし料理をご自宅で作ってみませんか?

G-12 11/18火
・ローストベジタブルのバーニャカウダー
・ローマ風サルティンボッカ
・マロンパイ

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



11月 旅するようにイタリアを味わう 基本のイタリアン

定員 15名
直方教室

G-13 11/22土 【ここち】だから学べる、食で旅する秋のイタリアン
・アマトリチャーナ(パスタ)
・ファルソマグロ
・チョコレートのビスコッティ

■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、 米費士、国際栄養食育師
■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

毎年恒例の安心・安全おせち料理教室。“残らないおせち”で、家族みんなが笑顔に♪プロのコツを学んで、今年は手作りにチャレンジ!!

G-14 12/4木 ・残らないおせち

■講師／and*one Kitchen 歯科医師、ナチュラルフードコーディネーター 藤田 ひさみ
■時間／10:00～13:00
■受講料／3,300円(税込)



12月 パンとちょこっとスイーツ

定員 12名
直方教室

G-15 12/12金 焼きたてパンの味と香りを楽しみましょう。
・シナモンロール
・胚芽入りごまクッペ
・ドームケーキ

■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)



12月 季節の和食

定員 15名
直方教室

G-16 12/14日 旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか?
・ローストビーフ
・手綱すし
・蕪柚子あん

■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)



12月 世界に誇る日本の麴

定員 15名
直方教室

G-17 12/24水 発酵で楽しむクリスマス
・鶏もも肉の塩麹ロースト～野菜添え～
・甘麹入り 白味噌のポタージュ
・発酵ドレッシングのクリスマスサラダ
・発酵ディップとバゲット・発酵ショコラブリン

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



12月 手打ちそば

定員 6名
直方教室

G-18 12/27土 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。
・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／全穂協四段 全穂協三段 舛田 浩二・美代子
■時間／10:00～13:00
■受講料／2,750円(税込)



10月 押し絵 *亀*

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

H-1 10/2 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: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。



定員 10名 直方教室

10月 大人のためのバレエストレッチ

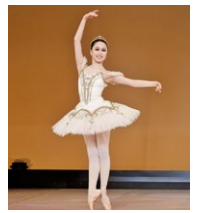
バレエを習ってみたいけど…そんな未経験の方でも大丈夫です。

H-2 10/7 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。



定員 6名 直方教室

10月 ステンドグラス *Xmasリース作り*

クリアのガラスを使ってキラキラしたリースを作ります。初心者の方でも作りやすい作品です。

H-3 10/11 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:16cm位
※軍手(ゴムがついてないもの)、持ち帰りの袋をご持参下さい。
※画像はイメージです。



定員 8名 直方教室

10月 くまさんスイーツデコ 小物入れ作り

好きなパーツを選びホイップを絞った後パーツとくまさんをのせてデコレーションします。※3歳から受講可能な教室となっております。

H-4 10/11 土

MeMento Fake sweets & food deco

- 講師／井上 真紀子
- 時間／14:00～15:00
- 受講料／1,650円(税込)

※申込時に商品をお選びください。
※サイズ:①15×6cm、②直径11cm、③9×9cm
※画像はイメージです。



定員 10名 直方教室

10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。

H-5 10/25 土 ♪人生日和

- 講師／安田 良子
- 時間／13:00～15:00
- 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。



定員 10名 直方教室

10月 初めての紅茶教室

初めての人もそうでない人も一緒においしい紅茶を淹れてみましょう。2種類の紅茶を淹れて実習の後はお菓子と共にティータイムを楽しみます。

H-6 10/30 木

紅茶コーディネーター、紅茶コンサルタント

- 講師／内野 ひとみ
- 時間／13:00～14:30
- 受講料／3,300円(税込)

※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。
※筆記用具、スリッパ、手拭きタオルをご持参下さい。
※画像はイメージです。



定員 10名 直方教室

11月 大人のためのバレエストレッチ

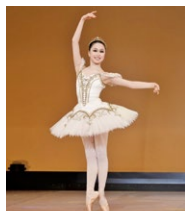
バレエを習ってみたいけど…そんな未経験の方でも大丈夫です。

H-7 11/11 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。



定員 6名 直方教室

11月 クリスマスの寄せ植え

クリスマスカラーの寄せ植えで冬の玄関周りを飾りましょう。実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。初心者の方も安心してご参加ください。

H-8 11/12 水

ガーデン教室ボルドール 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／3,960円(税込)

※画像はサンプルで当日のものとは異なります。
※サイズ:直径25cm×高さ40cm
※はさみ、エプロン、筆記用具をご持参下さい。



定員 5名 直方教室

11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?

H-9 11/20 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。



定員 10名 直方教室

11月 しめ縄アレンジメント教室

好きな色のカラーしめ縄とアーティフィシャルフラワーを組み合わせるとしめ縄を作ります。

H-10 11/26 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:丸縄18cm、タッセル25cm程度
※画像はあくまでイメージです。色味は変動があります。



定員 6名 直方教室

12月 切り絵で年賀状

年末年始の挨拶を切り絵で!
※はがきサイズ

H-11 12/6 土

切り絵愛好家

- 講師／松本 佳代
- 時間／13:00～15:00
- 受講料／1,100円(税込)

※画像はイメージです。
※やる気をご持参下さい。



12月 押し絵 *午*

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

H-12 12/11 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:直径11cm ※画像はイメージです。
※紙用はさみ、布用はさみをご持参下さい。



定員 10名 直方教室

12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。

H-13 12/20 土 ♪人生日和

- 講師／安田 良子
- 時間／13:00～15:00
- 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。



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。

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♪

I-1	10月	7・14・21
火	11月	11・18・25
曜日	12月	2・9・16



■講師／井手 君子
■時間／13:30～15:30
■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、衿芯、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 7名 直方教室

三味線の音色を身近に感じてみませんか？

I-2	10月	11・25
土	11月	8・22
曜日	12月	13・20



■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。

I-3	10月	6・20・27
月	11月	10・17・25(火)
曜日	12月	1・8・15



■講師／金 美英(キム ミョン)
■時間／10:30～12:00
■受講料／総額9,900円(税込)

※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。

カルチャーシェア英会話

定員 16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！

I-4	10月	2・9・16
木	11月	6・13・20
曜日	12月	4・11・18



■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♪

I-5	10月	2・9・16・23
木	11月	6・13・20・27
曜日	12月	4・11・18・25

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)



エクササイズ動画が見られます！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。

I-6	10月	3・10・17・24
金	11月	7・14・21・28
曜日	12月	5・12・19・26

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。

I-7	10月	1・8・15・22
水	11月	5・12・19・26
曜日	12月	3・10・17・24

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 土曜(不定休)・日曜(第二日曜を除く)・祝日(不定休)・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

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

●ベア参加の場合

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：'25年9月10日まで 11月教室：'25年10月10日まで 12月教室：'25年11月10日まで
3ヶ月	'25年9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

