

※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。

受講生募集 飯塚

2026年 1月/2月/3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。

ここち飯塚

1 Cooking DAY

クッキング教室

1月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

定員 10名 飯塚教室

128 1/14水

フェリーチェバジルシェフが作るあったかメニューのイタリアン

- ・木の子と明太子のバター醤油パスタ
- ・ホタテのグラタン
- ・木の子のポタージュ

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)



1月 おうちで簡単 ほっこり温まるごはん

定員 10名 飯塚教室

129 1/27火

簡単に温まる食事で寒い毎日を乗り切りましょう

- ・塩鯖の炊き込みご飯
- ・のっぺい汁
- ・牡蠣のたまご焼き
- ・チョコクレープ

家庭料理教室ごはん&たんぱん 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)



2月 FELICEBASIL シェフのお料理教室

定員 10名

フェリーチェバジルシェフが作るあったかメニューのイタリアン

130 2/4水

- ・サーモンのエスカベッシュ
- ・チーズリゾット
- ・ベイクドチーズケーキ

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)



2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?

131 2/10火

- ・鶏胸肉の治部煮
- ・海老と白菜の餡かけ
- ・ほうれん草の胡麻和え

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)



3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?

132 3/3火

- ・エビとイカの炒め物
- ・餃子
- ・中華風コンスープ

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)



3月 お菓子教室

定員 10名

お菓子の基本とケーキ作りがたのしい

133 3/10火

- ・抹茶のシフォンケーキ
- ・テリーヌショコラ

菓子工房プチフル 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)



3月 満永シェフの フレンチcafe

定員 12名

オシャレなカフェメニューを皆で作りましょう!

134 3/24火

- ・エッグベネディクト
- ・パスタ2種
- ・パフェヨーグリーナ

ザハウス オブリンダール支配人兼料理長

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



3月 季節の野菜で和食料理

定員 10名

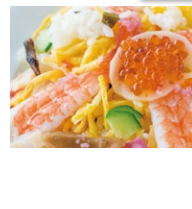
みんなで楽しく和食を学びませんか?

135 3/31火

- ・ちらし寿司
- ・牛肉と菜の花の卵とじ
- ・蛤の吸い物

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 土曜・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!!

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【1月教室】2025年12月10日まで 【2月教室】2026年1月10日まで 【3月教室】2026年2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

2026年 1月/2月/3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

1月 季節の和菓子

定員
12名直方
教室

J-1 1/8 木

- ・お千代宝
- ・うぐいすもち

季節の和菓子をみんなで
作ってみませんか

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)

1月 季節の和食

定員
15名直方
教室

J-2 1/11 日

- ・蕪柚子味噌
- ・鯖酒蒸し
- ・菜の花からし和え

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

- 講 師 / 茅原 康充
- 時 間 / 10:00~13:00
- 受講料 / 2,750円(税込)

1月 自宅で作れる 簡単韓国料理

定員
15名直方
教室

J-3 1/16 金

- ・スンドゥブチゲ
- ・じゃがいものチヂミ
- ・その他1品

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

- 講 師 / 金正淑
- 時 間 / 10:00~13:00
- 受講料 / 2,750円(税込)

1月 旅するように 行事イタリアンを楽しもう

定員
15名直方
教室

ここちの食で旅するイタリアン【カーニバル、パスクア編】

J-4 1/24 土

- ・リコッタと生ハムの
クロステイーニ
- ・ポルペッティのトマトパスタ
- ・りんごのクラフティ(デザート)

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、国際薬膳食育師

- 講 師 / おがさ ひでこ
- 時 間 / 10:00~13:00
- 受講料 / 3,300円(税込)



2月 季節のスイーツ

定員 15名
直方教室

- J-5 2/3火** プレゼントにもピッタリなお菓子です♪
- ・いちごのロールケーキ
 - ・チョコチップクッキー

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)



2月 レモン麴で楽しむ立春の養生ごはん

定員 15名
直方教室

- J-6 2/7土** ～発酵の香りで心も体もすっきり～
- ・鶏もも肉のレモン麴みぞれ煮
 - ・里芋と人参の塩麴煮(柚子皮添え)
 - ・きのこのレモン麴マリネ(温かいまま)

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



2月 四季を感じる日本料理

定員 15名
直方教室

- J-7 2/8回** 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。

- ・新筍と菜の花の玉締め
- ・ぶり大根
- ・蕪とささ身のあちら和え

■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)



2月 満永シェフの創作フレンチ

定員 15名
直方教室

- J-8 2/17火** ご家庭でも簡単にできるフレンチ料理を伝授します。

- ・茸のコンソメロワイヤル
- ・鱈の白菜ロール タブナードソース
- ・苺のモチフィユ

■講師／満永 恵太 ザハウス 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)



2月 パンとちょこっとスイーツ

定員 12名
直方教室

- J-9 2/20金** 焼きたてパンの味と香りを楽しみましょう。
- ・シュガーバター
 - ・フォカッチャ(ミニトマト)
 - ・抹茶マドレーヌ

■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)



2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

- J-10 2/25水** 自宅で美味しい中華作ってみませんか？

- ・酢豚
- ・しゅうまい
- ・玉子スープ

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



3月 季節の和食

定員 15名
直方教室

- J-11 3/8回** 旬の食材で季節を感じる料理を作ってみませんか？

- ・抹茶豆腐
- ・春野菜天麩羅
- ・三つ葉白和え

■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)



3月 発酵で味わうお彼岸前の和ごはん

定員 15名
直方教室

- J-12 3/11水** ～春の芽吹きに感謝して、からだをととのえる～
- ・豚肩ロースの塩麴味噌焼き ごま香味ソース(やや小ぶし、女性一人前)
 - ・ひじきと大豆の醤油麴炒め煮
 - ・春キャベツと菜の花の白和え(豆腐+白味噌)

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



3月 パンとちょこっとスイーツ

定員 12名
直方教室

- J-13 3/13金** 焼きたてパンの味と香りを楽しみましょう。
- ・玄米塩パン
 - ・あんロール
 - ・コーヒー大福

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



3月 手打ちそば

定員 6名
直方教室

- J-14 3/14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／舩田 浩二・美代子 全糖協四段 全糖協三段
■時間／10:00～13:00
■受講料／2,750円(税込)



3月 季節のスイーツ

定員 15名
直方教室

- J-15 3/17火** 旬のいちごをたっぷり使ったパフェです
- ・いちごパフェ
 - ・～ティラミス風
 - ・スティックパイ

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)



3月 春を感じるとおきのメニュー

定員 15名
直方教室

- J-16 3/19木** みずみずしい旬野菜の Pasta と、見た目も華やかなドーム仕立てのサラダを作ります。旬の野菜をたっぷり使った体にやさしいメニューで、季節を感じながらおいしいひとときを過ごしませんか？
- ・春野菜の Pasta
 - ・ドーム仕立てのサラダ
 - ・ほか一品

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

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
インナービューティダイエッターバイザー
石丸 貴子

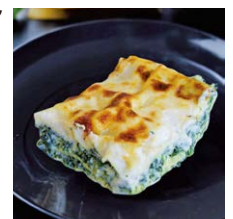


3月 旅するように行事イタリアンを楽しもう

定員 15名
直方教室

- J-17 3/28土** こちの食で旅するイタリアン【カーニバル、パスクア編】
- ・春野菜のフリッタータ(卵料理)
 - ・ラザニア・パスクアリーナ
 - ・コッパ・アル・マスカルポーネ ～柑橘仕立て～

■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、国際栄養教育師
■時間／10:00～13:00
■受講料／3,300円(税込)



1月 押し絵 *桜*

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。

K-1 1/8 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。



定員 10名 直方教室

1月 歌謡教室

腹式発声法で唄い免疫を高めましょう!

K-2 1/10 土

♪終電車

- 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

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かったけど...そんな未経験の方でも大丈夫です。

K-3 1/13 火

バレエ講師

- 講師／小森 真里谷
- 時間／10:30～12:00
- 受講料／1,980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

1月 ステンドグラス *小さなうち*

小さなうちを作ります。立体なので少し難しいところもありますが、お手伝いしながら制作致します。

K-4 1/24 土

ステンドグラスLeaf

- 講師／重田 紀子
- 時間／13:00～15:00
- 受講料／3,850円(税込)

※サイズ:4cm角、高さ6cm ※軍手(手のひらの滑り止めがついてないもの)、持ち帰りの袋をご持参下さい。 ※画像はイメージです。



定員 10名 直方教室

1月 春色花かごを作ろう

少しずつ春を感じる季節です。沢山のビオラ、小花、グリーンをたっぷり植え込みましょう。春まで長く楽しめる花かごです。

K-5 1/27 火

ガーデン教室ボクドベール、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／3,960円(税込)

※サイズ:横30×縦20×高30cm(取手含) ※画像はイメージです。当日のものとは異なります。 ※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

2月 大人のためのバレエストレッチ

バレエを習ってみたかったけど...そんな未経験の方でも大丈夫です。

K-6 2/3 火

バレエ講師

- 講師／小森 真里谷
- 時間／10:30～12:00
- 受講料／1,980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

2月 歌謡教室

腹式発声法で唄い免疫を高めましょう!

K-7 2/14 土

♪終電車

- 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

2月 スtringアート 糸掛曼茶羅りん®つくり

糸と光が紡ぎ出す美しい曼茶羅の世界 ✨ (釘が打ってある板に簡単な法則で糸を掛け、形をつくっていきます)

K-8 2/17 火

糸掛曼茶羅りん® 主宰

- 講師／糸掛人MOKO
- 時間／10:00～12:00
- 受講料／3,520円(税込)

※16色の糸セットから3色選びます。
※サイズ:縦20×横20cm
※手元が見えにくい方はメガネや拡大鏡をご持参下さい。
※画像はイメージです。



定員 10名 直方教室

2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?

K-9 2/19 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

3月 押し絵 *チューリップ*

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。

K-10 3/5 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。



定員 10名 直方教室

3月 子ども教室 ポーセリンアートでmyどんぶりを作ろう!

かわいいシールを貼って、電気窯で焼き付け!売り物みたいなお皿が作れるポーセリンアートの教室です!

K-11 3/8 日

カメラアプラン経営、ポーセラーツサロン講師

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

【対象年齢:5歳以上】
※3年以上は
お1人で参加
可能です。

【注意】お渡しできるまで約2週間かかります。作品は後日ここちでの受取になりますのでご了承ください。 ※画像はイメージです。
※サイズ:直径16×高さ5.8cm ※ポケットティッシュ1個をご持参下さい。



定員 6名 直方教室

3月 失敗しないレジンアクセサリー

今回はステンドグラスの端材を使用したストラップ or チャーム作りをします!

K-12 3/14 土

アクセサリー雑貨 smile bear

- 講師／福島 リエ
- 時間／13:00～15:00
- 受講料／1,210円(税込)

※サイズ:おおよそ2.5cmほどの球体
※画像はイメージです。



定員 10名 直方教室

3月 春のネイルレッスン

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。

K-13 3/28 土

- 講師／中園 愛美 カルジェル認定講師
- 時間／13:00～15:00
- 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。 ※画像はイメージです。



定員 6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♪

L-1	1月	6・13・20
火	2月	3・10・17
曜日	3月	3・10・17



■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?

L-2	1月	10・24
土	2月	14・28
曜日	3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

定員 10名
直方教室

お話ししながら楽しく韓国語を学びましょう。

L-3	1月	5・19・26
月	2月	2・9・16
曜日	3月	16・23・30



通訳、翻訳、韓国語講師
■講師/金 美英(キム ミヨン)
■時間/[初級] 10:00~11:00
[中級] 11:00~12:00
■受講料/総額9,900円(税込)

※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!

L-4	1月	8・15・22
木	2月	5・12・19
曜日	3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♪

L-5	1月	8・15・22・29
木	2月	5・12・19・26
曜日	3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)



エクササイズ
の動画が見られます!
申込時の参考に
して下さいます。

※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。

L-6	1月	9・16・23・30
金	2月	6・13・20・27
曜日	3月	6・13・23(月)・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。

L-7	1月	7・14・21・28
水	2月	4・9(月)・18・25
曜日	3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 休館日を除く AM10:00~PM5:30
受付時間
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段・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	1月教室: 25年12月10日まで 2月教室: 26年1月10日まで 3月教室: 26年2月10日まで
3ヶ月	25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。

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

Qショールームここち 検索

