

INFORMATION

学生証のご案内



※1 スタンプ=1 単位 として単位認定します。
※40 単位取得毎に 1 学年上がる学年制度を設けました。
1 年生 40 単位取得
2 年生 80 単位取得 + レポート提出
3 年生 120 単位取得 + レポート提出 + 自主講座開講
卒業（サークル立ち上げ）or 事務局サポーター就任
※学年修了時には、進級及び卒業祝いをご用意しております。
2 年次進級：有料講座受講料 1 回分無料または特別講座及び地域活動支援講座特別招待
3 年次進級：有料講座受講料 3 回分無料または特別講座及び地域活動支援講座特別招待
卒業祝い：検討中です。お楽しみに！

会場アクセス

■電車

東武スカイツリーライン
「東武動物公園駅」東口から徒歩5分

■バス

◎町内巡回バス あいあい号
「ココティすぎと」下車

※平日のみ運行

※駐車場は少ないため、電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。



センターHPはこちら！



ホームページ

／ SNS もフォローしてね！／



Instagram



Facebook

申込先・問合せ先・開催場所



杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん

杉戸町コミュニティセンター

〒345-0036 埼玉県北葛飾郡杉戸町杉戸3丁目9番10号(ココティすぎと1階)

TEL 0480-53-7400 / FAX 0480-53-7033

ホームページ <https://sugitoci.machikatsu.co.jp/>

E-mail sugito.community@machikatsu.co.jp

講座の申し込みは電話またはQRコードから！

2025 年前期
ココティスクール
2025.04~2025.09

ココスク

KOKOSUKU KOKOSUKU KOKOSUKU KOKOSUKU



▶講座申し込みは お電話または二次元バーコードより！

ココティスクールは、杉戸町やその近隣に住む方々に向け、「多彩な学習コンテンツの提供」「多世代、多文化交流の場づくり」「地域で活動する人材育成」の3点を目的として運営しています。杉戸のまちをもっと元気に！皆さんへたくさんの学びを提供していきます。

講座予約サイト↓



こちらからどうぞ

ココティスクールは学校教育法に定める学校ではありません。学位の取得や学割の利用はできません。
杉戸町コミュニティセンターは街活性室株式会社が運営しています。



ご案内

ココティスクールは、杉戸町やその近隣に住む方々に向け、「多彩な学習コンテンツの提供」「多世代、多文化交流の場づくり」「地域で活動する人材育成」の3点を目的として運営しています。杉戸のまちをもっと元気に！皆さんへたくさんの学びを提供していきます。講座の受講には受講規約に同意いただいた上、学生登録が必要となります。（詳しくは裏表紙参照）

多彩

多彩な講師陣による多様なジャンルの講座を揃えています。座学だけでなく、体験学習など実践的なカリキュラム構成。

交流

講師や受講生などお互いを磨きあげる学習仲間との出会いが待っています。多世代・多文化交流のできるコミュニティへ。

活動

子育て、福祉、国際交流など、様々な分野で活動する方をサポート。また、学んだことを基に新たな活動のスタートを応援。

講座カリキュラム

ココティスクールは、6つの講座群により構成されています。コースまたは講座それぞれにより、受講期間、受講日、講師、講座内容、予約受付期間などが異なりますので、パンフレット該当ページをよくお確かめの上お申し込みください。

特別講座 (P.2～3)	杉戸学 (P.3)	創業支援講座 (P.4)
大学教授や専門家、著名人、市民活動家を招いた講演会形式の講座です。一部ワークショップを含みます。	杉戸町の歴史について、座学とフィールドワークを通して学びます。	プチ創業に向け、座学やグループワーク等を通じて、地域ビジネスの事例やビジネスアイデア設計の手法を学びます。
地域活動支援講座 (P.5)	生活サポート講座 (P.6)	町民企画講座 (P.7～12)
既に地域活動 をされている方や、これから地域活動を始めようとする方に向けた支援講座です。	日常生活で利用する様々なサービスについて学べる講座です。	杉戸町や近隣にお住まいの方による持ち込み講座です。趣味や教養など幅広い講座があります。

ごあいさつ



ココティすぎとも開業から2年目を迎えました。学びたいと思う杉戸の皆さんの学習意欲を満たすため、また自己研鑽し合える仲間が集える場を創るため、今期も各分野の専門家や次世代を担う若手を講師として迎え、30種類・全136回開講します。町民の皆様が好きな時に好きな講座をご自身のペースで受講していただけると幸いです。今後とも杉戸町コミュニティセンターをよろしくお願いいたします。

杉戸町コミュニティセンター指定管理者
街活性室株式会社 代表取締役 斎藤徹

特別講座

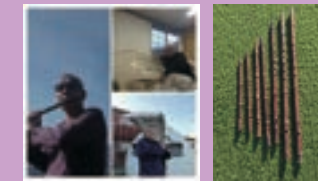
【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



学生証
スタンプ
5コ

無料
講座

【特別講座】 ピアニストが教える篠笛づくり・演奏講座



日時：4月6日（日）、4月20日（日）、5月11日（日）
いずれも 10:00～12:00

定員：15名 対象：どなたでも 持ち物：なし
※篠笛作りの材料費に1,500円かかります

篠笛は日本の古くからの伝統楽器です。祭囃子や落語の出囃子など日本の芸能には欠かせない楽器として、日本人の生活の中に馴染んできました。ところが、現代日常の生活の中で親しまれている音楽にはなかなか登場しません。

笛の成り立ち素材、製作法、演奏法などの話をします。現在自分で演奏している、現代の生活の中で親しまれている音楽（Jpop, ロック, JAZZ など）を実際に演奏し笛の話と共に、新しい和楽器の魅力を楽しんでいただきたいと思います。

講師：曾山 啓一

ロックバンド「ばんどえんど」のピアニストとしてマキシシングル「うどん」でメジャーデビュー。テレビ朝日、土曜ワイド劇場 2 時間ドラマ森村誠一の終着駅シリーズ「砂漠の喫茶店」で役者デビュー。自作曲「4 月のワルツ」を弾くピアニスト役。コロナ禍で笛工房、曾山製作所を設立。および YouTube 活動。YouTube 演奏は NHK-world にて世界 160 カ国に 1 年間放送され他 3 回出演。

無料
講座

【特別講座】 いま知っておきたい『認知症』



日時：9月27日（土） 14:00～15:30

定員：40名
対象：どなたでも
持ち物：なし

認知症は高齢者の5人に1人がかかると言われている、誰もがかかる可能性のある病気です。講座では認知症とはどのような病気か、予防方法、支える側の心構え、杉戸町の取り組みなどをご紹介します。

自分のために、周りの人のために認知症について正しく理解しましょう。

講師：柴田 智恵子

様々な施設にて介護予防を目的とした体操、楽しく参加できる講習会や音楽療法を活用したレクリエーションを行う。春日部市を中心に首都圏などでレクリエーション介護士2級資格認定講座の講師として活躍中。

学生証
スタンプ
5コ

特別講座

ココティスクール

【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



無料講座

【特別講座】 お花のエネルギーで私を輝かせる ～女性のエンパワーメント講座＆ハワイアン生花レイメイキング体験～

学生証
スタンプ
5コ



講師：小澤 美佳

フラ歴 20 年、レイメイキング歴 15 年。「レイおはな -Lei'Ohana-」主宰として、ハワイアン生花レイの受注制作やレイメイキングレッスンを行う。杉戸・越谷・草加にてフラダンスインストラクター。教育学修士。男女共同参画センター勤務経験あり。ハワイの文化を通じて、女性の輝く笑顔をテーマに活動中。

日時：5月10日（土）14:30～16:00
定員：10名 対象：どなたでも
持ち物：なし

生花を身につけたことがありますか？
ハワイの人たちは生花を編んでレイを作り、大切な人に自分のALOHA（愛）と大自然のエネルギーを伝えていました。受け継がれてきたその歴史には、女性達の力強さが秘められています。髪飾りを作って、ハワイアン生花レイメイキングを体験しながら、生花の力で私自身を輝かせる（エンパワーメントする）講座です。

杉戸学

【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



無料講座

すぎと歴史街道

学生証
スタンプ
3コ



講師：杉戸宿案内人の会

〈各回のスケジュール〉

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ①4月24日（木）日光街道杉戸宿 | ②5月22日（木）泉地区の原始・古代 |
| ③6月26日（木）杉戸町の御成街道 | ④7月24日（木）杉戸町の鎌倉街道 |

日時：4～7月の第4木曜日 ※各回申し込み
いずれも 10:00～11:30
定員：15名 対象：中学生以上
持ち物：筆記用具

杉戸町の魅力の一つの「歴史」、その①江戸時代、宿場として栄え幕府の決まりなどを掲示した高札場が復元されている。その②古代の泉地区の古墳、埴輪等が現存。その③将軍が日光東照宮の社参に利用した御成街道、距離の目安などになった一里塚が現存。その④鎌倉時代、いざ鎌倉と武士が馳せ参じた鎌倉街道。以上4回に分けて。スライドを使いわかりやすくお話しします。

創業支援講座

ココティスクール

【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



無料講座

大きなお店と小さなお店が教えてくれた 夢と現実

学生証
スタンプ
3コ



日時：5月17日（土）14:00～15:30
定員：10名 対象：どなたでも
持ち物：なし

杉戸宿珈琲のオープンまでにかかった費用とオープンしてから半年間の収支の現実を発表いたします。それをふまえてこれからの対策など、これから本気でお店を持ちたい方向けに良いところ悪いところを質疑応答もふくめてお話しいたします。

講師：野呂 裕二（杉戸宿珈琲）

学生時代の幼、小、中、高を杉戸町で過ごしました。起業 23 年目、48 歳。現在は越谷市に、1 階がカフェ、2 階がバイク屋の大型店、杉戸町にテイクアウト型の小型カフェを運営しています。

無料講座

パンをコミュニケーションツールとした 多世代交流と生涯学習

学生証
スタンプ
3コ



日時：8月30日（土）14:00～15:30
定員：10名 対象：どなたでも
持ち物：なし

はじめまして。楽ぱん（らぱん）と申します。「パンづくりを通じて多くの人と楽しみを共有したい、癒されてほしい」という想いで活動しています。コロナ禍で減少した子どもの生きた学びの場を増やすため、地域のマルシェやワークショップで子どもたちが社会と触れ合う機会を提供しています。シェアキッチンを活用したパン成形講座・パン販売・子どもの社会体験への取り組みをご紹介します。

講師：内山 麻子（楽ぱん（らぱん））

春日部市・杉戸町周辺の公民館等でパン講師として活動。パン成形講座、ワークショップ、身体に優しいおからパンを中心にパン販売を行う。

地域活動支援講座

【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



無料
講座

【2回連続講座】 ココスクの講師にチャレンジ！講座講師養成講座



講師：秋本 創
NPO 法人埼玉情報センター事務局次長
足立区 NPO 活動支援センター相談員

日時：4月19日（土）、5月10日（土）
いずれも 13:30～15:00
定員：5名 対象：どなたでも 持ち物：筆記用具、パソコン

講座を企画・実施するためのノウハウを座学とワークショップを通じて学びます。自分の「好き」や「得意」から講座を考えてみましょう！完成した講座は2025年後期（10月～3月）のココスク町民企画講座にぜひ応募してください！
※講座の受講はココスクの講師になることを保証するものではありません。

生活サポート講座

【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



無料
講座

【2回連続講座】 今日からはじめる Instagram 入門講座



講師：秋本 創
NPO 法人埼玉情報センター事務局次長
足立区 NPO 活動支援センター相談員

日時：6月16日（月）、6月30日（月）
いずれも 13:30～15:00
定員：15名 対象：どなたでも
持ち物：スマホまたはパソコン、筆記用具

Instagram の基本的な使い方を学ぶ講座です。各種サービス（X, Facebook, Instagram）の違い、さらに Instagram のアカウントの登録方法や投稿の仕方など具体的な使い方について学びます。

無料
講座

フードロス解消と食料品を必要とする人への 支援のためのフードパントリー活動



講師：すぎと居場所づくり応援隊

日時：6月28日（土） 14:00～15:30
定員：20名 対象：中学生以上 持ち物：筆記用具

7人に1人が相対的貧困状態にあると言われる現状に、フードロス解消と必要とする人への食料品の無料配布を行う活動を始めて6年目になる「すぎと子育て応援フードパントリー」の活動を紹介します。これまでに、お米だけでも14,650.5kgの寄贈を2,544世帯6,565人に配布してきました（2025.1.27現在）。活動が継続できるよう、フードドライブをココティでも行えればと思っています。講座では、私たちの会の活動を伝えます。お待ちしております。

無料
講座

毎日をちょっと便利に！スマホ教室



講師：モバイルライフアカデミー

日時：毎月第4水曜日（各回申込・連続申込可）
いずれも 10:00～12:00
定員：10名 対象：どなたでも 持ち物：スマホ、筆記用具

毎日の暮らしに欠かせなくなったスマホの「ちょっと分からない…」を解決すると、毎日の暮らしがちょっと便利に変わります！スマホの便利機能を使って毎日に豊かな彩りをプラスしましょう！

〈各回のスケジュール〉

4/23	基本操作&インターネット検索編	7/23	LINE 基本編
5/28	カメラ活用編	8/27	LINE 活用編
6/25	アプリインストール&paypay 編	9/24	LINE 応用編

無料
講座

【3回連続講座】あなたの「好き」や「いいね」を伝える すぎと町民ライター育成講座



講師：
杉戸町コミュニティセンター職員

日時：①8月24日（日）、②8月31日（日）、③9月21日（日）
（①②13:30～16:00、③13:30～15:30）
定員：10名 対象：どなたでも
持ち物：メモ帳、筆記用具、PC またはタブレット

取材のポイントや文章の書き方のコツをレクチャーします。講座受講後は、「すぎとまち情報サイト」のライターとして活動していただけます。

無料
講座

一生のために一時間。 「お金とライフプラン」セミナー



講師：ソニー生命保険株式会社
相田 拓人、吉田 友朗、田中 雅人

日時：毎月第4土曜日（各回申込・連続申込可）
（4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27）
いずれも 10:00～11:30
定員：15名 対象：どなたでも 持ち物：筆記用具

老後、年金、マイホーム、結婚、就職、けが、病気…。一生のうちにはいろいろなことが起こります。大切なのは、夢の実現や安心できる暮らしの実現のため、まずあなたご自身やご家族のライフプランをみすえてみる。あらかじめ少し考えておくだけでだいぶ違って来るかもしれません。一生のために、『一時間』、ライフプランについて考えてみませんか。お気軽にご参加ください。

町民企画講座

【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



ピアノレッスン お子様入門コース（各回申込・連続申込可）



歌を歌ったり、踊ったり、音遊びを通じて身体でリズム感や表現力を身につけ、遊びながら手指を動かしたり、お絵描きをしながら音符の練習に結びつけたりします。ピアノレッスンに入る準備を音楽と知育と共に、脳の発達を促しながら楽しくレッスンしましょう。

日時：毎月第4日曜日（4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28）
いずれも 15:45～16:30（時間変更になりました）
定員：6名 対象：未就学児（4～6才） 受講料：1,500円 / 回
持ち物：筆記用具、色鉛筆、プリントを綴じるファイル

講師：小松 久恵（小松音楽教室）

ピアノレッスン 大人の初心者コース（各回申込・連続申込可）



「ピアノを始めたいけど、触ったこともないし、楽譜も読めない」とためらっている方、大歓迎！楽しく無理なく始めてみませんか？

<Aコース>

楽譜の読み方、手のフォーム、音やリズム、音符の名前・長さなど基本を身につけます。

<Bコース>

Aコースに加え、拍子記号、小節、いろんな線の名前、記号、音符の読み方・意味などを学びます。

日時：毎月第4日曜日（4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28）
Aコース：16:45～17:30 Bコース：17:45～18:30
定員：6名 対象：大人（初心者） 受講料：2,000円 / 回
持ち物：筆記用具、色鉛筆、プリントを綴じるファイル

講師：小松 久恵（小松音楽教室）

歌って脳トレ&笑って腸活（各回申込・連続申込可）



フレイル（虚弱）予防に身体を使って楽しく歌おう♪

- ①4/28 大きな声とは？
- ②5/26 お口とおなかへのアプローチ
- ③6/23 リズムの練習
- ④7/28 手遊びうたと共に
- ⑤8/25 足を使った歌い方
- ⑥9/22 伸びやかな声を出すためには？

日時：毎月第4月曜日 いずれも 10:00～11:30
定員：20名 対象：どなたでも
受講料：500円 / 回（愛唱名歌購入の方は別途1,100円）
持ち物：筆記用具、飲み物、
愛唱名歌（お持ちでない方は当日講師からご購入ください）

講師：今村 明美（二期会会員）

みんなのイスヨガ+笑い呼吸法（各回申込・連続申込可）



「運動をはじめたいけれども足が痛いし…体力がないし…」と思っている方、イスヨガをしてみませんか？大きな負担をかけずに動くことができます。免疫力を上げる笑い呼吸法も取り入れていきます。

日時：毎月第2・4金曜日
（4/11, 4/25, 5/9, 5/23, 6/13, 6/27, 7/11, 7/25, 8/22, 9/12, 9/26）
※8/8は休講
いずれも 13:45～15:00
定員：10名 対象：どなたでも 受講料：1,000円 / 回
持ち物：飲み物、動きやすい服装

講師：林 美幸（島ヨガ）

バランスボール教室（各回申込・連続申込可）



ボールを使って有酸素運動！血流を促し腰痛や肩こりの改善、筋力アップで元気な体を目指します。ストレッチと弾んで楽しく体を動かしましょう！

日時：毎月第1木曜日（4/3, 5/1, 6/5, 7/3, 8/7, 9/4）
いずれも 10:00～11:00
定員：10名 対象：どなたでも 受講料：1,000円 / 回
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

講師：Aki
（JBI日本バランスボール協会インストラクター）

※ご自分のバランスボールをお持ちの方はご持参ください。

「東洋医学×ストレッチ」で、あなただけの健康習慣を！（各回申込・連続申込可）



ご自分にあったストレッチを探しませんか？東洋医学とストレッチを組み合わせることで、自身の体質や状態に合った、より効果的なストレッチ方法を習得できます。

講座のキーワードは以下三つ

- ・自分の身体の「個性」を知る
- ・ケガのリスクを減らす、安全なエクササイズ
- ・心身のリラックスで生活の質を変える

講師は、クリニック勤務歴のある施術家です。安心してご参加ください。今から豊かな人生のための身体を目指しましょう。運動習慣は問いません、お気軽にどーぞ♪

日時：毎月第2土曜日（4/12, 5/10, 6/14, 7/12, 8/9, 9/13）
いずれも 10:00～11:30

定員：5名 対象：健康習慣を身につけたい方 受講料：1,500円 / 回
持ち物：飲み物、動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、筆記用具

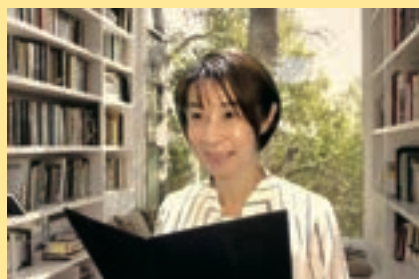
講師：吉田 岳夫
（身体と心のチューニングアーティスト）

町民企画講座

【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



発声・滑舌・表現力が身につく！ はじめての朗読教室（連続講座・各回申込可）



講師：塩川 敬子
・（一社）日本朗読検定協会認定シニア・プロフェッサー
・第17回青空文庫朗読コンテスト入賞
・劇団ポップコーン 代表

- ・声とことばを磨いて健康寿命を延ばしましょう。
 - ・呼吸・発声・滑舌トレーニングなど基礎から学び、鍛えられます。
 - ・名作文学の朗読を楽しみながら脳トレができます。
 - ・連続での受講がおすすめです！
- ボイストレーニング・発音・発声・朗読の基礎・理論と実践・文芸作品の朗読

日時：毎月第2月曜日（4/14,5/12,6/9,7/14,8/11,9/8）
いずれも 15:00～16:30
定員：8名 **対象：**成人
受講料：2,000円/回（材料費含む）
持ち物：筆記用具

「お片付け」でスッキリ 快適生活を手に入れよう！（各回申込・連続申込可）



片付けが苦手。物が捨てられない…。家がいつも散らかっていて悩んでいる…。その悩みをスッキリ解決!!楽しく片付けられるようになる講座です！

- ①片付けが苦手な方のためのお片付け講座
…4/26、5/24、6/28
 - ② 分けるだけで片付く！簡単お片付け講座
…7/26、8/23、9/27
- ※同じ講座を3回ずつ開講します。お好きな日にちでお申し込みできます。

日時：毎月第4土曜日 いずれも 10:00～11:30
定員：10名 **対象：**どなたでも **受講料：**800円/回
持ち物：筆記用具

講師：山口 さとこ
（整理収納アドバイザー1級）

終活のすすめ（3回連続講座）



講師：赤堀 良孝（行政書士）

あなたは自分がいくらの預貯金があり、どれほどの不動産を保有し、その他にどのような資産を有しているか正確に把握していますか？こちらの講座ではエンディングノートの書き方や自筆証書遺言書・公正証書遺言書等の書き方講座を開催します。必要に応じて個別の相談も受け、終活に向けたサポートを行います。

- ①5/31 終活のすすめ / エンディングノートとは
- ②6/14 相続遺言の基礎 / 民法解説
- ③6/28 自筆証書遺言書・公正証書遺言書等の基礎的事項

日時：5/31（土）、6/14（土）、6/28（土） いずれも 10:00～12:00
定員：10名 **対象：**成人（60歳以上の方推奨）
受講料：テキスト代500円（第1回受講時に徴収）
持ち物：筆記用具、すでに作成しているエンディングノート（あれば）

水引教室 水季 -mizuki-（各回申込・連続申込可）



簡単そうに見えて、奥深い水引。自分で結べるとちょっとした贈り物も華やかに。ご祝儀袋や髪飾り、贈り物の飾りと身近な水引。道具の使い方からちょっとしたコツまでお伝えします。一緒に楽しみましょう！

- ①あわじ結びを結ぼう…4/5、7/5
 - ②梅結びを結ぼう…5/3、8/9
 - ③松結びを結ぼう…6/7、9/6
- ※同じ講座を2回開講します。お好きな日にちでお申し込みできます。

講師：水引作家 夕桔 -yuki-
日本おくりものクリエイティブ協会
認定水引クリエイター（初伝・中伝・奥伝・皆伝）

日時：毎月第1土曜日 いずれも 10:00～11:30 ※8月のみ第2土曜日
定員：4名 **対象：**成人以上どなたでも **受講料：**2,000円/回
持ち物：筆記用具

にこふで筆文字アートで感謝を伝えよう（各回申込・連続申込可）



かわいいニコちゃん入りの筆文字で大切な人に感謝の気持ちを伝えませんか？ハガキ用紙に感謝の気持ちや好きな文字を筆ペンで書きます。自分だけの感謝アートを作ろう！

日時：毎月第4火曜日（4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23）
いずれも 10:30～12:00
定員：10名 **対象：**どなたでも（小学生以下保護者同伴）
受講料：1,500円/回（フレーム付き）
持ち物：なし

講師：秋葉 勝行（れみこ）

年齢を重ねたからこそ色が効く!! 大人が楽しむカラー講座（各回申込・連続申込可）



色を知り、色を学ぶともっと人生が楽しくなります!色の知識を深める（座学）・自分に似合う色を知る（カラー診断）・色を楽しむ（ワーク）をテーマに各回の講座内容を構成しています。各回単独内容になっているので興味のある講座から受講可能です。

- ①色を知ろう1：光と視覚…4/10、7/10
- ②似合う色を知る：カラー診断（ピンク）…4/24、7/24
- ③色を知ろう2：色のイメージ…5/8、8/14
- ④色を楽しむ：音と食…5/22、8/28
- ⑤似合う色を知る：カラー診断（ベースカラー）…6/12、9/11
- ⑥色を知ろう3：効果と活用…6/26、9/25

講師：村山 有紀子
（認定NPO法人色彩生涯教育協会
認定インストラクター）

日時：毎月第2・4木曜日 いずれも 14:00～15:30
定員：8名 **対象：**どなたでも **受講料：**1,300円/回
持ち物：筆記用具、ハサミ、のり

町民企画講座

【予約・問合せ】杉戸町コミュニティセンター
TEL：0480-53-7400 講座予約サイト⇒



お顔を整えて気持ちも上げるセルフケア講座（おまけつき・各回申込・連続申込可）



講師：永井 美穂
（小顔トレーナー）

季節に合わせた体調、お顔の整え方を学びレクチャーします。整うことで気持ちが前向きに毎日を楽しめるセルフケアをポイントを押さえてお伝えします。

また、本講座にご参加の方に、毎回お顔と体に優しいプレゼントをご用意しています。ビタミンミネラルたっぷりのエプソムソルト入浴剤（女性のお肌や体の凝りに特化）を予定しています。講座後の美容健康、温活にぜひお役立てくださいね！

日時：毎月第4水曜日（4/23,5/28,6/25,7/23,8/27,9/24）
いずれも 10:00～11:00
定員：10名 対象：どなたでも 受講料：2,000円/回
持ち物：スタンドの鏡

ジョージア料理を作ってみよう



講師：木村 裕子
（世界の Snack ごはん）

日本ではあまり聞かれない“ジョージア”。トルコやロシアに隣接した自然豊かな歴史のある国です。実際に現地へ行った時のお話をしながら、ジョージア料理の作り方ををご紹介します！
ジョージアの郷土料理、「シュクメルリ」…チキンのガーリック煮込み、「ハチャプリ」…チーズたっぷりのパンをみんなで作ります。

日時：6月14日（土）11:00～13:00
定員：6名 対象：どなたでも、海外グルメが好きな方
受講料：3,500円/回
持ち物：エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

みんなで!!世界で1つだけのピザを作ろう♪（各回申込・連続申込可）



講師：内山 麻子（楽ぱん）

大人も子どもも、多世代交流しながら、地元野菜を使ったピザを作ってみませんか。ピザ生地をキャンバスに見立て、オリジナル作品を作ります。スキマ時間に、パンに自由に絵や文字を描くパンデコもトライ♪五感をフルに使ってワクワク楽しみましょう♪

4・5月 春の新玉ねぎとベーコンのピザ、パンデコ
6・7月 初夏の新じゃがとコーンのピザ、パンデコ
8・9月 夏野菜のピザ、パンデコ

日時：毎月第4木曜日（4/24,5/22,6/26,7/24,8/28,9/25）
いずれも 10:00～12:00
定員：8名 対象：どなたでも 受講料：2,500円/回
持ち物：エプロン、お手拭き、持ち帰り用の容器

日本茶・中国茶を知ろう（2回連続講座）



講師：十文字 由佳
（日本茶・中国茶インストラクター）

日本茶、中国茶の種類や淹れ方を体験しましょう！

①日本茶編 2回連続講座 ②中国茶編 2回連続講座
4/13 日本茶の種類 8/24 中国茶の種類
4/27 日本茶の淹れ方 8/31 中国茶の淹れ方

日時：①4/13,4/27、②8/24,8/31 いずれも 13:00～14:30
受講料：4,000円（2回分）
※別途茶葉代がかかります（1,000～2,000円程度）
定員：6名 対象：どなたでも 持ち物：手をふくタオル

世界のお茶で楽しむ！ティータイム講座（各回申込・連続申込可）



講師：秋山 千登勢
（世界のお茶マイスター）

さまざまな世界のお茶の特徴がわかり、おいしくお茶が淹れられるようになり、おうちでおしゃれにティータイムが楽しめるようになる講座です。単発受講可能ですが、連続受講でより理解が深まりますよ。

①4/17 おいしい紅茶の淹れ方
②5/15 赤ワイン風ブレンド紅茶づくり × スイーツ盛り付け
③6/19 二層に分かれるティーモクテル作り
④7/17 おいしい緑茶の淹れ方
⑤8/21 白ワイン風ブレンド緑茶作り × スイーツ盛り付け
⑥9/18 ほうじ茶ラテ作り

日時：毎月第3木曜日 いずれも 10:00～11:30
定員：8名 対象：成人以上どなたでも 受講料：2,000円/回
持ち物：なし

KOMBUCHA 腸内環境を良くする発酵飲料を作る（各回申込・連続申込可）



講師：山口 智子
・KOMBUCHA マイスター
・腸活アドバイザー
・准看護師

KOMBUCHA（コンブチャ）は、ミランダ・カーなど世界中のスーパーモデルやセレブ達が愛飲中のデトックスドリンクです。本講座では、KOMBUCHA の様々な効能を知り、さらにはご自身で手軽に作れる方法を学びます。まずは初日の体験講座からお試ください！

・4月20日（日）13:00～16:00
「腸活・美肌・発酵ドリンクを試してみよう」（受講料：800円）
定員：15名 持ち物：なし
・4月26日（土）15:30～18:00
「自宅で作ってみよう発酵ドリンク KOMBUCHA」（受講料：5,500円）
定員：6名 持ち物：スターターの瓶など 500ml から 1L 入る袋、筆記用具
・5月24日（土）15:00～17:00
「KOMBUCHA 飲むだけじゃない活用方法」（受講料：1,000円）
定員：10名 持ち物：なし

対象：どなたでも

■ココティスクールについて

ココティスクールは人生 100 年時代に向けて「多彩な学習コンテンツの提供」、「多世代、多文化交流の場づくり」、「地域で活動する人材育成」の 3 点を目的として、杉戸地域の多くの方々に受講していただくことを目指しています。前期（4 月～9 月）、後期（10 月～翌年 3 月）の 2 期に分けて開講します。

■ココティスクール事務局について

ココティスクールの事務局は、杉戸町コミュニティセンター指定管理者街活性室株式会社におきます。

■登録と申込について

受講申し込みをされる方はココティスクールの講座予約サイトへの登録が必要になります（登録料無料）。受講の登録は、講座予約サイトからご自身で会員登録をするか、難しい場合は窓口までお越しください。受講申し込みは先着順で、定員になり次第締切ります。お申込は講座予約サイト・窓口・電話で行うことができます。窓口・電話での申込受付は施設の開館時間内のみとなります。また、講座予約サイトは 24 時間受け付けております。

■学生証の発行

学生証は講座を初めて受講する際に受付で発行します。以降受講時にお持ちください。講座受講前に出席確認の為、受付でスタンプを押します。学生証は受講権利を証明するものとなりますので、他の人に貸与や譲渡することはできません。紛失等により再発行する場合、手続きは受付で承ります（再発行手数料無料）。ただし再発行の場合、過去の講座受講記録が確認できないものについては、再度スタンプを押すことはできません。登録している住所や電話番号を変更する際にはその都度お知らせください。

■受講料と支払い方法

本規約に同意の上、受講料を受講日当日に受付で納付してください。一部連続講座などは、初日にまとめてお支払いのものもございます。詳細は講座案内をご参照ください。なお、受講料等には消費税が含まれます。また、講座案内などにテキスト代や教材費を明示していない場合でも、別途必要になることがあります。

■講座の予約について

講座の申し込みは、原則受講日の前日までとします。ただし、事務局・講師の判断により、申し込み締切日が早まる場合や、定員に達していない講座に関しては当日でも予約可能な場合もあります。事務局までお問い合わせください。また、一部を除き、講座の受講はいつからでも可能です。ただし、満席の場合やカリキュラムの都合等により、途中から受講できない講座があります。事務局までお問い合わせください。

■講座の休講、延期、代講及びカリキュラムの一部変更について

講師の病気、けが、台風、地震などの自然災害や不測かつ突発的な事故等のやむを得ない事情等により講座を休講又は開講日を延期し、補講を行うことがあります。なお、休講決定は事務局の判断で行います。既に休講した講座については原則補講を行います。上記以外の理由でも、延期、代講及びカリキュラムの一部を変更して実施することがあります。いずれの場合も生じた交通費はお支払いいたしません。

■講座のキャンセル

予約した講座は受講日の 3 日前までであればキャンセルが可能です。ただし受講日当日～2 日前

以降にキャンセルした場合は材料費を含めた受講料全額をご負担いただきます（直接窓口まで来館し、お支払い頂きます）。また、無断キャンセルをされた場合は以降の受講資格をなくすることがあります。なお、講座の材料準備に時間がかかる場合、受講日の 3 日前までのキャンセルでも材料費を全額負担していただくことがあります（その場合は事前にお知らせいたします）。

■受講料の払い戻し

一度納入された受講料は払い戻しをしません。ただし以下の場合に限り納入金額を払い戻しいたします。

講師・事務局のやむを得ない事情により講座が当日休講になり、補講も実施できなかった場合。上記受講料払い戻し方法・受付時間等は、メールまたはお電話にてお知らせいたします。

■クーリング・オフについて

講座期間が 2 ヶ月以上であり、入会金、受講料、材料費などを含めて、5 万円を超える講座には特定商取引法によるクーリング・オフの対象となります。対象の講座でクーリング・オフを申請し、適用された場合は、受講料、教材費などを払い戻しいたします。クーリング・オフ対象講座を申し込みの際には、窓口で説明いたします。

■講座見学・体験について

講座見学については事務局にお問い合わせください。

■申し込まれた講座に関するお知らせ

申し込んだ講座開催の数日前に、講座開催の注意喚起のためメールに講座日時を再度お知らせする場合があります（電話や窓口で申し込みをされた方には案内されませんのでご注意ください）。

■受講に際しての注意事項

お互いに気持ちよく受講していただくため、下記についてご留意ください。

- ・貴重品は常に手元に置き、紛失や盗難には各自の責任で充分気をつけてください。
- ・講座で使う備品の取扱いは慎重にしてください。
- ・受講時の傷病や私物の毀損は自己責任となりますので充分気をつけてください。事務局・講師で受講者に関わる保険加入は特別な場合を除きいたしません。必要に応じて各自保険にご加入ください。
- ・室内での録音、写真撮影は講師が許可した場合のみ可能となります。
- ・ペットを連れての受講はご遠慮ください。
- ・喫煙所はありません。受講時の施設周辺での喫煙も固くお断りいたします。
- ・講師や他の受講者の迷惑となる行為があった場合には、受講をお断りすることがあります。
- ・災害等が発生した場合には、係員の誘導に従い落ち着いて行動してください。震度 6 弱以上の地震が発生した場合には、連絡なく全講座休講となることがあります。その際には、ホームページに休講や再開の案内を掲載します。
- ・教室での物品販売等の勧誘、営業行為は固くお断りします。
- ・ココティスクールでは会員及び受講者の個人情報に関する情報の機密保持に万全を期しています。入会・受講の申し込みの際の個人情報はココティスクールのサービス向上を図る目的で使用する場合があります。
- ・登録された方にはメールもしくは講座開催時に、ココティスクールの各種講座情報やイベントのお知らせなどを送付することがあります。
- ・講座開催に協力いただいている講師・団体・企業の勧誘・商品販売等の営利目的の情報発信を行うことは一切ありません。ココティスクールを名乗る勧誘・商品販売等を受けた場合は速やかに事務局までご連絡ください。なお、全員及び受講者の個人情報は、本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。また、講師や受講者の連絡先は一切教えられません。ご了承ください。