

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。

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け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。

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。



申込先・問合せ先・開催場所



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

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

講座の申し込みは電話またはQRコードから！

ココスク



2025 年後期ココティスクール

2025.10～2026.3

予約受付スタート

9/1 月



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。

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。

特別講座

専門家を招いた講演会形式の講座や地域の学校と連携した講座です。

お申し込みは電話又は、二次元コードから
杉戸町コミュニティセンター TEL：0480-53-7400



無料
講座

テレ朝出前講座 × 杉戸町民大学 × ココティスクール テレビの災害報道～命を守る防災情報とは～

10月4日(土)14:00～15:30

対象：どなたでも・定員：100名・持ち物：なし

近年、大規模な自然災害が頻発する中、私たちに求められるのは、テレビなどから発信される災害情報を正しく理解し、自らの命、大切な人の命を守るための行動につなげることです。本講座では、テレビ朝日で災害報道の最前線を指揮してきた講師（防災士）が、実際の映像を用いて、いかに『命を守る情報』を見極めるか、そしてニュースの舞台裏についてもお話しします。



テレビ朝日広報局お客様フロント部 久慈 省平

社会部記者、「報道ステーション」ディレクター、BS朝日コメンテーターのほか、東日本大震災では現地デスク。災害報道担当部長としてANN系列の災害報道統括、ウェザーセンタープロデューサーなどを務めた。



L♡VE 米 BENTO 体験会 (杉戸農業高等学校・食品研究同好会)

1月11日(日)13:30～16:00

対象：小中学生（保護者同伴）・定員：親子8組

持ち物：エプロン・三角巾・手拭き・材料費：250円

私たち食品研究同好会は、杉戸町がおいしいお米の産地なので、お米のことについてもっと知ってほしいと思い、お米すごろくをメインにした「L♡VE 米 BENTO 体験会」とお米の料理体験を行います。
「L♡VE 米 BENTO 体験会」では、日光街道沿いのお米の食べ物を紹介したすごろくなどを体験していただきます。お米の料理体験では昔から1月15日の小正月に食べる小豆粥を作ります。
ぜひ来てください！

杉戸農業高等学校 食品研究同好会

無料
講座

えほんマスターになろう(杉戸高等学校・文芸部)

月1回 土曜日 10:00～11:00

対象：未就学児（保護者同伴）・定員：親子15組

持ち物：読んでほしい本、交換してもよい本（あれば）、スリッパ（上履き）

私たちは部活動を通じて、本と関わる活動をしています。子どもたちに本を読む楽しさを知ってもらべく、この講座を企画しました。折り紙やジェスチャーゲームなどちょっとした遊びをした後に絵本を読んでいきましょう。私たちが選んだものだけでなく、みなさんが持ってきてくれた絵本を読む時間もあります。ぜひ好きな絵本を持ってきてください！みなさんのご参加お待ちしております！



各回の日程

- 第1回：10月11日(土)
- 第2回：11月8日(土)
- 第3回：12月20日(土)
- 第4回：1月10日(土)
- 第5回：2月7日(土)
- 第6回：3月14日(土)



杉戸高等学校 文芸部

無料
講座

昌平生といっしょに学ぼう！ (昌平中学・高等学校)

昌平中学・高等学校の生徒さんがココティスクールのために素敵な講座を考えてくれました！中高生と一緒に学んだり、交流したりしませんか？
※授業の一環として実施します。レポート作成等のために写真や動画を撮影させていただくことをご了承ください。
※小学校低学年の児童は保護者同伴でご参加ください。



1時間で学べるスマホ依存症対策講座

10月5日(日)14:00～15:00

対象：小学生・定員：10名・持ち物：筆記用具

中高生といっしょに読書会をしよう

10月18日(土)15:00～16:30

対象：どなたでも・定員：15名

持ち物：筆記用具、事前に「風の又三郎」読了の上で参加ください

『普通』ってなに？多様性について考えてみよう！

10月19日(日)14:00～15:00

対象：小学4年生～中学3年生・定員：10名

持ち物：筆記用具

踊って健康！チアダンスで心も体も健康に

10月26日(日)15:00～16:00

対象：小学生・定員：10名

持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物

みんなでごはんってたのしいね ～こども食堂ってどんなところ～

11月3日(月・祝)14:00～15:00

対象：小学生・定員：10名 持ち物：筆記用具

物語の力で伝えよう～SDGsをテーマに絵本を作ろう～

11月15日(土)15:30～17:00

対象：小学4年生～中学3年生・定員：10名

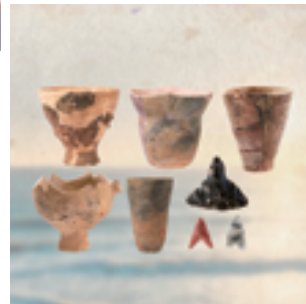
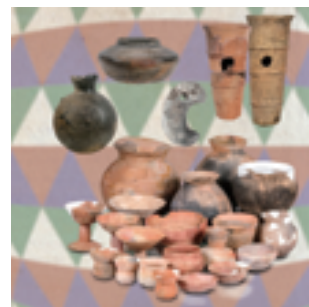
持ち物：はさみ、のり、色えんぴつなど絵本作りで使いたいもの



杉戸町の歴史について学べる講座です。

無料
講座

杉戸町周辺地域の考古資料から学ぶ (各回申込)



10月23日(木) 10:00~11:30
11月6日(木) 10:00~11:30

対象：どなたでも・定員：20名・持ち物：筆記用具

全2回にわたるこの講座では、足元に広がるいにしへの物語をひもときます。杉戸町や周辺地域で発見された考古資料をじっくりと読み解きながら、郷土の歴史と文化を掘り下げます。

10月23日(木)
縄文時代～弥生時代 遺物から見る人々の暮らしと文化を学ぶ
地域から出土した土器や石器をもとに、狩猟や祭りを通じた当時の暮らしと文化を探ります。

11月6日(木)
古墳時代～奈良・平安時代 古墳の造営と古代の出土遺物から学ぶ
古墳や埴輪から、有力者の出現・広域な古墳群が築かれた背景を読み解き、土師器や須恵器から、当時の社会や文化を学びます。

杉戸町社会教育課町史・文化財担当

無料
講座

杉戸の歴史を学ぼう (各回申込)

11月～3月 第4木曜日 10:00～11:30

対象：小学生以上どなたでも・定員：20名・持ち物：筆記用具

下高野村にある「御所宮神社」「厳島神社」「木々子神社」。それぞれの神社と関連する街道について解説します。さらに、杉戸町大島地区生まれの心学者 大島有隣と恭侯舎について、手作りの冊子を用いてわかりやすく解説します。



杉戸の歴史と民俗を考える会
長島 健治郎

各回の日程

- 第1回：11月27日(木)
下高野村「御所宮神社」と街道Ⅰ
- 第2回：12月25日(木)
下高野村「厳島神社」と街道Ⅱ
- 第3回：1月22日(木)
下高野村総鎮守「木々子神社」と街道Ⅲ
- 第4回：2月26日(木)
心学と恭侯舎その付近
- 第5回：3月26日(木)
フィールドワークを予定



起業をお考えの方、事業を始めたい方におすすめの講座です。

無料
講座

まちでやりたいことを実現しよう！スモールビジネスワークショップ



10月19日(日) 13:30～16:00

対象：どなたでも・定員：15名・持ち物：筆記用具

「地域で何か始めてみたい」「小さな商いを生み出してみたい」—そんな方へ。
このワークショップでは、あなたの「好き」や「得意」を見つけて、小さく形にするためのコツをお伝えします。ひとりではなく仲間といっしょに、アイデアや企画を生み出すたのしさも体験できますよ！
「自分がワクワクすること」×「地域にいいこと」をかけ合わせて、自分らしい一歩を踏み出してみませんか？

choinaca合同会社代表 矢口 真紀

「ちょっと田舎」で小さく楽しい自立のかたちを提案する choinaca 代表。『月3万円ビジネス (3ピズ)』を通して、埼玉県を中心に450名以上の仕事づくりをサポート。コミュニティ拠点『ひとつ屋根の下』では小さな挑戦とつながりをテーマに商店街を開通！杉戸町で仕事と暮らしをつなげるアクションを展開中。



きまぐれ屋さんとシェアキッチンを使ってみよう



11月9日(日) 13:00～15:00
2月15日(日) 13:00～15:00

材料費：1,000円/回

＊お好きな日程をお申し込みください

対象：どなたでも・定員：5名・持ち物：エプロン、ハンドタオル

実際にキッチンを活用中のきまぐれ屋さんとパンなどを作りながら、シェアキッチンの利用方法について学べます。シェアキッチンを活用して飲食店営業を考え中の方、今はまだ何にもわからないけれど、いつか飲食店を営業してみたい！という方向けの講座です。
シェアキッチンって興味はあるけれどもどうやって運営しているの？など、営業にいたるまでの流れや営業中の疑問を聞いてみましょう！



きまぐれ屋 (杉戸町コミュニティセンター)

地域活動支援講座

お申し込みは電話又は、二次元コード
杉戸町コミュニティセンター
TEL:0480-53-7400



地域活動をこれから始めたい方、現在の活動を広げたい方におすすめの講座です。

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

①10月26日(日) ②11月9日(日)
いずれも 10:00～11:30

対象：どなたでも・定員：8名・持ち物：筆記用具、パソコン（あれば）

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 2026 年前期（4 月～9 月）のココスク町民企画講座にぜひ応募してみてください！
※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。



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 秋本 創

無料
講座

団体の情報を発信しよう！すぎとまち情報サイト登録・活用講座

11月1日(土) 13:30～15:00
3月15日(日) 13:30～15:00
＊お好きな日程をお申し込みください



すぎとまち情報サイト→

対象：どなたでも・定員：5名・持ち物：筆記用具、パソコン・スマートフォン（あれば）

団体・サークル・お店などの情報を発信できる「すぎとまち情報サイト」をご存知ですか？情報サイトで団体登録をすることで団体の活動報告や募集情報、イベント情報など様々な発信ができます！サークルのメンバーの募集や活動の周知に悩んでいる方、情報サイトへ登録・活用してみましょう！

杉戸町コミュニティセンター



無料
講座

ボランティアデビューしてみませんか？ボランティア講座 ※一部材料費がかかります

町内で活動する福祉ボランティア団体の活動を紹介します。ボランティアをやってみたい！どんな活動があるか知りたいという貴方、ぜひご参加ください。
※講座の際写真を撮影させていただきます。予めご了承ください。



杉戸町社会福祉協議会

初めてのボランティア講座（杉戸町社会福祉協議会）

10月18日(土) 10:00～11:00

対象：中学生以上・定員：10名・持ち物：筆記用具

フードパントリー活動について（すぎと居場所づくり応援隊）

10月26日(日) 10:00～11:30

対象：中学生以上・定員20名・持ち物：筆記用具

ポリ袋で非常食づくり（杉戸町赤十字奉仕団）

11月8日(土)・1月17日(土)
いずれも 10:00～13:00 ※申込は各1週間前まで

対象：中学生以上・定員：10名
持ち物：エプロン、三角巾、マスク・材料費：300円

精神保健ボランティアとは？（杉戸すまいる）

11月9日(日) 11:00～12:00

対象：高校生以上・定員：20名・持ち物：なし

ミニ手話体験

（杉戸手話サークル・杉戸町聴覚障害者協会）

11月15日(土) 10:00～12:00

対象：どなたでも・定員：10名・持ち物：なし

要約筆記とは？百聞は一見に如かず！
（杉戸要約筆記サークル「つくし」）

11月15日(土) 13:30～15:00

対象：どなたでも・定員：10名・持ち物：筆記用具

生活サポート講座

お申し込みは電話又は、二次元コード
杉戸町コミュニティセンター
TEL:0480-53-7400



生活上のお困りごとの解決に役立つ講座です。

毎日をちょっと便利に！スマホ教室

毎月第4水曜日

いずれも 10:00～12:00 受講料：1,000円/回

対象：どなたでも・定員：5名・持ち物：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〉

10/22 超初級！スマホの基本操作編 11/26 超初級！電話操作編

12/24 初級：文字入力編

1/28 初級：スマホの機能活用編

2/25 中級：インターネット編

3/25 使いたい機能をマスターしよう！



モバイルライフアカデミー

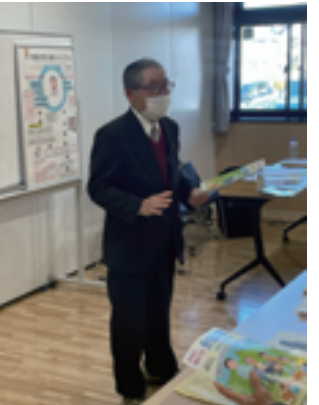
【3回連続講座】終活のすすめ

①1月17日(土) ②1月31日(土) ③2月14日(土)
いずれも 9:30～11:30 教材費：500円/3回分

対象：40歳以上・定員：10名・持ち物：筆記用具・認印・朱肉

終活を始める時期に決まりはありませんが、一般的には還暦を迎える 60 歳代や、子供が就職・結婚する 40 歳代～ 50 歳代など、人生の節目をきっかけに興味を持ち始める方々が多いようです。思い立ったが吉日です。ご自分の人生について一緒に考えてみませんか？本講座で終活のやるべきこととして、エンディングノート作成・自筆証書遺言書の作成・公正証書遺言書の作成を計画しております。

行政書士 赤堀 良孝



無料
講座

人生まるごと安心セミナー ～お金・住まい・介護・防犯について考えましょう～

相続や介護、お金の基本、空き家の活用、詐欺対策など、年代を問わず知っておきたい暮らしの知識をまとめて学べるセミナーです。家族みんなで将来に備えるヒントがきっと見つかります。どなたでもお気軽にご参加ください！



埼玉りそな銀行

やさしく学ぶ、相続と介護のはじめの一步

11月7日(金) 10:00～11:00

対象：シニアの方またはその家族・定員：10名・持ち物：なし

「お金のキホン」セミナー
～知ってトクする中学生のマネー教室～

12月23日(火) 15:00～16:00

対象：中学生・定員：10名・持ち物：なし

未来のための空き家対策セミナー
～売る？貸す？活かす？～

1月22日(木) 10:00～11:00

対象：シニアの方またはその家族・定員：10名・持ち物：なし

急増する特殊詐欺に備える！
警察&銀行が教えるだまされないコツ

2月19日(木) 10:00～11:00

対象：シニアの方またはその家族・定員：10名・持ち物：なし

町民企画講座

町民の方が企画した趣味・教養・健康など総合的なカリキュラムです。

お申し込みは電話又は、二次元コードから
杉戸町コミュニティセンター TEL:0480-53-7400

*スケジュールは都合により一部変更になる可能性があります。



ピアノレッスン（連続受講推奨・各回申込） ※事前申込締切：4日前まで

お子様入門コース



講師：小松 久恵
持ち物：筆記用具、色鉛筆、クリアファイル

毎月第 4 日曜日
* 11 月は 11/24(月祝)
* 12 月は 12/21(日)
15:45～16:30
対 象：未就学児（4～6 歳）
定 員：6 名
受講料：1,500 円 / 回

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たり遊びながら手指を動かし、お絵描き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ともに脳の発達を促しながら楽しくレッスンしましょう。
(10/26, 11/24, 12/21, 1/25, 2/22, 3/22)

大人の初心者コース〈Ⅰ〉〈Ⅱ〉



講師：小松 久恵
持ち物：筆記用具、色鉛筆、クリアファイル

毎月第 4 日曜日
* 11 月は 11/24(月祝)
* 12 月は 12/21(日)
〈Ⅰ〉16:45～17:30
〈Ⅱ〉17:45～18:30
定 員：各 6 名
受講料：2,000 円 / 回

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。
〈Ⅰ〉楽譜の読み方、手のフォーム、音符の名前、長さなどの基本
〈Ⅱ〉〈Ⅰ〉コースに加え奏法記号や変化記号などを学び簡単な曲にトライしてみよう
(10/26, 11/24, 12/21, 1/25, 2/22, 3/22)

一九 趣味の書道（楽しく学ぶ）（各回申込）

毎月第 3 金曜日
13:00～15:00
対 象：成人
定 員：5 名
受講料：1,500 円 / 回



趣味の書道を楽しく学ぶをコンセプトに、書道の基本を学び、意味深い素敵な文字を筆で書き、書道の楽しさを学びましょう。
講 師：橋爪 恭朗（一九）
持ち物：書道道具一式（貸出は要相談）
(10/17, 11/21, 12/19, 1/16, 2/20, 3/20)

発声・滑舌・表現力が身につく！ はじめての朗読教室（連続受講推奨・各回申込）



・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 / 朗読理論と実践などを基礎から学べます。
・名作文学の朗読を楽しみながら脳トレができます。

※途中の回から参加をご希望の方はセンターにご相談ください。

講師：塩川 敬子

A コース（初めての方対象）

毎月第 3 月曜日
* 2 月は 2/3(火)
15:00～16:40
対 象：成人
(初めて受講される方)
定 員：8 名
受講料：2,000 円 / 回

声の基礎トレーニングをしながら、朗読の基礎知識と表現の楽しさを学びます。
持ち物：筆記用具
(10/20, 11/17, 12/15, 1/19, 2/3, 3/16)

B コース（前期受講生対象）

毎月第 2 月曜日
* 2 月は 2/2(月)
15:00～16:40
対 象：成人
(前期に受講されていた方)
定 員：8 名
受講料：2,000 円 / 回

前期で学んだ朗読表現力をさらにスキルアップ。3/9 に生徒さんの朗読発表会を開催。
持ち物：筆記用具
(10/13, 11/10, 12/8, 1/12, 2/2, 3/9)

歌って脳トレ&笑って腸活（各回申込）

毎月第 1 木曜日
※1 月のみ第 2 木曜日
10:00～11:30
対 象：どなたでも
定 員：20 名
受講料：500 円 / 回

フレイル（虚弱）予防に体を使って楽しく歌おう♪
講 師：今村 明美（二期会会員）
持ち物：飲み物、筆記用具、愛唱歌歌
※購入の場合 1,100 円

(10/2, 11/6, 12/4, 1/8, 2/5, 3/5)

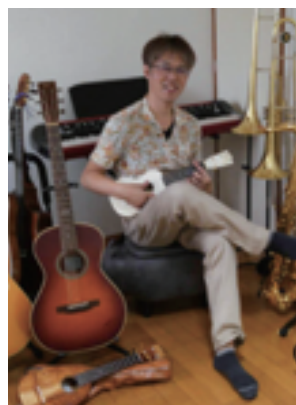


2回連続講座 ゆっくり楽しく♪ウクレレ教室

10 月～12 月第 2・4 木曜日
13:30～15:00
対 象：どなたでも
定 員：12 名
受講料：2,500 円 / 2 回分

「始めたいけどどういうウクレレを選べばよいか」「音楽知識がないけど弾けるか」全てお任せください!ゆっくり丁寧にお教えいたします。手ぶらで気軽にお越しください。
講 師：Shi-mo（シーモ）
持ち物：筆記用具

※同内容の 2 回連続講座を 3 回開催します。
①10/9、10/23 ②11/13、11/27 ③12/11、12/25



はじめての🍷のぼして楽しいパン成形♪ （各回申込） ※事前申込締切：3日前まで

各回の日程は写真下
10:00～12:00
対 象：どなたでも
定 員：4 名
受講料：3,000 円 / 回



赤ちゃんのほっぺのようにやわらかなパン生地に触れてみませんか。のぼしたり、包んだり。一緒にパン成形を楽しみましょう♪
講 師：内山 麻子（楽ぱん）
持ち物：エプロン、お手拭き お持ち帰り用の容器

開催日程
10/16(木)、11/27(木)
…さつまいもの形のあんぱん
12/11(木)、1/29(木)
…リースの形のちぎりぱん
2/19(木)、3/12(木)
…ハートの形のカフェモカぱん

2回連続講座 みんなでたのしむ！ やさしい Instagram 入門

偶数月第 2・4 水曜日
13:30～15:00
対象：スマートフォンをお持ちの方
定 員：10 名
受講料：1,000 円 / 2 回分



インスタの登録から実際に投稿するまでをやさしく学べる講座です。誰でも最初は初心者です。一緒にたのしくインスタをやってみましょう!
講 師：雲野 亜璃沙（あり스타그램）
持ち物：スマートフォン、筆記用具
※同内容の 2 回連続講座を 3 回開催します。
①10/8、10/22 ②12/10、12/24 ③2/11、2/25

腸内環境を良くするとされている KOMBUCHA を 生活に取り入れてみませんか！（各回申込）

①初めての KOMBUCHA
10/18(土)15:00～17:30
受講料：1,800 円
②自分で KOMBUCHA を
作ってみよう
10/26(日)13:00～16:00
受講料：6,500 円
対 象：どなたでも
定 員：各 8 名



世界で親しまれている KOMBUCHA を自分で作ります。作り方、歴史、様々な効果をお伝えします。
講 師：山口 智子
持ち物：筆記用具

ハンドドリップコーヒー研究所 （各回申込） ※事前申込締切：5日前まで

毎月第 2 土曜日
※11 月は 11/15 (土)
13:00～15:00
対 象：中学生以上
定 員：10 名
受講料：2,500 円 / 回



毎回異なるテーマでコーヒーを味わい尽くす全 6 回。コーヒーのある暮らし、もっと楽しんでみませんか?
講 師：塚田 夏希
(ハコ coffee stand)
持ち物：エプロン

(10/11, 11/15, 12/13, 1/10, 2/14, 3/14)

町民企画講座

町民の方が企画した趣味・教養・健康など総合的なカリキュラムです。

毎月楽しむアロマとハーブの 手作りワークショップ（各回申込）

各回の日程は写真下
10:30～11:30
対 象：どなたでも
定 員：6名
受講料：3,500円 / 回



シャンプーやアイシャドウなど毎回2つのクラフトを手作り。香りに包まれながら、ほっと一息つく時間を過ごしましょう♪
講 師：今村 友理、小野 あゆみ
持ち物：なし
＊アレルギーや持病のある方は事前にお知らせください。

開催日程
①10/2(木) ②11/5(水)
③12/4(木) ④1/14(水)
⑤2/5(木) ⑥3/4(水)

みんなのイスヨガ+笑い呼吸法（各回申込）

毎月第1・3金曜日
＊1/2(金)は休講
10:15～11:30
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：1,000円 / 回



(10/3, 10/17, 11/7, 11/21, 12/5, 12/19, 1/16, 2/6, 2/20, 3/6, 3/20)

「運動をし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。
講 師：林 美幸
持ち物：水、動きやすい服装

みんなの健康キックボクシング（各回申込）

★午前コース（毎月第4月曜日）
10:30～11:30
★午後コース（毎月第1月曜日）
16:30～17:30
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：2,000円 / 回



午前：10/27, 11/24, 12/22, 1/26, 2/23, 3/23
午後：10/6, 11/3, 12/1, 1/5, 2/2, 3/2

どなたでも気軽に楽しめるキックボクシング。一人ひとりの体力に合わせて休憩を挟みながら健康づくりをサポートします。ストレスの発散にも！
講 師：所 宏一郎
持ち物：飲み物、軍手
動きやすい服装

2回連続講座 彫って染めて日々を彩る ～暮らしに温もりのある文様を～

※事前申込締切：3日前まで

毎月第2木曜日
10:30～12:00
対 象：カッターを使うことに抵抗のない方
定 員：6名
受講料：3,000円 / 2回分



伊勢型紙にならい、渋紙の型紙を自分の手で彫り、布を染める2回連続講座。日常に彩りを添える、静かで豊かな手しごとの時間です。
講 師：ちーこ（型紙てらす）
持ち物：必要であれば拡大メガネ
気になる方はエプロン
※最小開講人数：2名

※同内容の2回連続講座を3回開催します。
①10/9、11/13
②12/11、1/8
③2/12、3/12

いくつになっても歩ける！ いきいき体づくり講座（各回申込）

毎月第1・3月曜日（11月～）
10:30～11:30
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：1,000円 / 回



運動が苦手でも、億劫でも簡単にできる！？ゆるやか運動でいつまでも自分の足で歩き続ける体づくりを行います。
講 師：青柳 妙子
持ち物：動きやすい服装
（Gパン・スカート不可）

(11/3, 11/17, 12/1, 12/15, 1/5, 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16)

ファンベールで踊ろう！（各回申込）

毎月第4木曜日
14:00～15:00
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：1,000円 / 回



年齢にとらわれずに楽しく音楽に合わせてファンベールで踊ります。好きな曲をリクエストしてください。
講 師：春奈 あき
持ち物：動きやすい服装
(10/23, 11/27, 12/25, 1/22, 2/26, 3/26)

講座予約サイト登録のご案内＆ キャンセルについて

講座予約サイト登録のご案内

講座予約サイト「ココティスクール」を使えば、簡単にお使いの端末から講座の予約ができます。講座の詳細情報や、予約の確認、予約した講座のリマインドメールが届くなど、便利な機能が盛りだくさんです。ぜひサイトからのご予約をお待ちしております。

- 01 「会員登録はこちら」をクリック
- 02 メールアドレスを入力し、「確認する」をクリック
- 03 会員登録申請フォームを入力後、「確認する」をクリック
- 04 入力した内容を確認後「送信する」をクリック



講座予約サイト「ココティスクール」はこちら▶



講座のキャンセルについて



ご予約した講座は3日前であればキャンセルが可能です。ただし、2日前以降にキャンセルされ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（窓口まで来館しお支払いいただきます）。

例

**10月14日（火）の講座をご予約した場合
→10月11日（土）までキャンセル可能、10月12日（日）以降はキャンセル料が発生。**

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、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）。

ココティスクール受講規約に関しては、窓口へご確認いただくか、ココティスクール講座予約サイト内「利用規約」よりご確認ください。

利用規約はこちら→

