



2026年前期 ココティスクール

# おためし 体験DAY

この春、ココティで  
新しいことをはじめてみませんか？



ココティスクールは、杉戸町や近隣にお住まいの方々のための、学びと交流の場です。今期も、文化や歴史、体操、歌、料理など、毎日がちょっと楽しくなる講座を幅広くご用意しました。今回の体験会では講座の雰囲気を実際に体感していただけます。この春、ココティで新しい“好き”を見つけてみませんか？



2026. 3.28 土

開催時間 13:00～16:00

会場 杉戸町コミュニティセンター  
ココティすぎと 複合施設1階

## 整理券の配布について

開催日当日、正午より各体験ブースの時間帯別整理券を配布します。整理券の配布は、予定枚数に達し次第終了となります。

杉戸町コミュニティセンター

埼玉県北葛飾郡杉戸町杉戸3丁目9番10号

電話：0480-53-7400

メール：sugito.community@machikatsu.co.jp

ココティスクールの詳細は  
講座予約サイトをご覧ください。

講座予約サイト

「ココティスクール」





## みんなのイスヨガ + 笑い呼吸法

どなたでも

イスに座って行うヨガなので、体力に自信のない方も安心。笑い呼吸法を取り入れ、免疫力アップと心身のリフレッシュを目指します。



参加費 無料

開催時間 ①14:30~15:00  
②15:15~15:45

持ち物 動きやすい服装、飲み物

## 腸元気！認知症予防ブレイン（脳活性）体操

どなたでも

認知症予防の簡単なリズム体操です。歌って、踊って、健康な心と体を育てましょう。腸を元気にする「黒麹甘酒」の試飲付き！



参加費 無料

開催時間 ①13:00~13:30  
②13:45~14:15

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル  
飲み物

## みんなの健康キックボクシング

どなたでも

どなたでも気軽に楽しめるキックボクシングです。皆さんの体力に合わせて、健康づくりをサポートします。ストレス発散にもおすすめです！



参加費 無料

開催時間 ①13:30~14:00  
②14:15~14:45

持ち物 軍手、タオル、飲み物

## まずは1曲♪ゆっくり楽しくウクレレ教室

どなたでも

初心者向けのウクレレ教室です。基本の持ち方や弾き方から学び、誰でも楽しく弾けるようにお教えいたします。気軽に音楽を楽しんでみませんか。



参加費 無料

開催時間 ①13:00~13:50  
②14:00~14:50

持ち物 ウクレレ（貸出あり）  
筆記用具

## ピアニストが教える篠笛づくり・演奏講座

どなたでも

祭囃子や落語の出囃子などで耳にする、日本の伝統楽器・篠笛。本物の篠笛を実際に手に取り、音を出す楽しさを体験します。初めての方でも安心してご参加いただけます。



参加費 無料 持ち物 なし

開催時間 ①13:00~13:30  
②14:00~14:30  
③15:00~15:30



## 口べたさんのための表現アート講座

どなたでも

人付き合いやおしゃべりが苦手な方、集まれ！色鉛筆で描けるアート作品づくりと、心が軽くなる対話を体験します。自分のペースで楽しめる時間です。



参加費 無料 持ち物 なし

開催時間 ①13:00~13:30 (アート)  
②13:45~14:15 (対話)  
③14:30~15:00 (アート)  
④15:15~15:45 (対話)

## 自分探しのタロット & 星占い講座

どなたでも

12星座のシンボルやタロットの象徴絵図を、楽しく読み解く講座です。そこから生まれる哲学的な問いを大切にしながら、自分自身を見つめる時間を過ごします。



参加費 無料 持ち物 なし

開催時間 ①13:00~13:30  
②14:00~14:30  
③15:00~15:30

## 楽々手打ちそば

どなたでも

粉を混ぜて、こねて、のして、切るまで、そば打ちの工程を一通り体験します。時間に余裕があれば、打ちたてそばの試食もお楽しみいただけます。



参加費 300円

開催時間 ①13:00~14:15  
②14:30~15:45

持ち物 エプロン、バンダナ  
タオル、マスク

## リズムであそぶ！ たのしいキッズヨガ

小学生対象

音楽やリズムに合わせて、楽しみながら体を動かします。ヨガの呼吸やポーズで心と体の土台を整えることで、集中力や気持ちの切り替えなど、学校生活にも役立つ力を育てていきます。



参加費 無料 持ち物 なし

開催時間 ①13:00~13:30  
②13:45~14:15

## 基礎から学ぼう！ 元気に楽しくキッズダンス

小学生対象

テーマパークダンサー、人気キャラクターのMC出身の3児のママ講師が楽しくダンスの基礎からレッスンをします。子どものココロを大切に一人一人のキッズの良い面を引き出していきます！



参加費 無料 持ち物 飲み物

開催時間 14:30~15:15



## コミックイラストを水彩で塗ろう！

小学校4年生以上

初めてでも大丈夫！かわいいコミックイラストを、水彩でカラフルに仕上げよう。絵の具の基本的な使い方からふんわりとしたかわいい塗り方で丁寧に教えます。



参加費 無料 持ち物 なし

開催時間 ①13:00~13:45  
②14:00~14:45  
③15:00~15:45



パンフレットもぜひご覧ください！



「おためし体験DAY」で体験できる講座は、ココティスクールの一部の講座のみとなります。他にもたくさんの講座をご用意していますので、ぜひパンフレットをご覧ください。パンフレットはコミュニティセンターにて配布しています。

※内容は変更になる可能性があります。