



重要



講座の申し込み締め切り・キャンセル期限の変更について

2026年度後期ココティスクールより、講座の申し込み締め切り・キャンセルの期限が、下記の通り変更になります。

申し込み締め切り

【変更前】 前日 23:59 → 【変更後】 前日の正午

※一部、前日正午より前に申し込みを締め切る講座もございます。その場合は申し込み締め切り日を記載しておりますのでご確認ください。

キャンセル期限

【変更前】 3 日前 → 【変更後】 前日の正午

※前日正午以降のキャンセルの場合は、材料費を含む受講料全額をご負担いただきます（コミュニティセンター窓口までご来館のうえ、お支払いをいただきます）。

※事前に申し込みを締め切る講座については、申し込み締め切り日がキャンセルの期限となります。

※無断キャンセルをされた場合は、以降の受講をお断りする場合がございます。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

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

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

講座のお申し込みは電話または二次元コードから！

2026後期ココティスクール

ココティスクール

2026.10～2027.3

予約受付スタート

9/1 火



講座申し込みは お電話または二次元コードより



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。



街活性室

特別講座

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



専門家を招いた講演会形式の講座です

無料
講座

初めてでも大丈夫！ 世界が注目する「育てやすいバラ」のおはなし

10月31日（土） 10:30～12:00

対象：どなたでも・定員：100名・持ち物：なし

「バラを育てるのは難しそう…」と思っている方にこそ聞いてほしい！
パリの「第119回バガテル国際新品種バラコンクール」で芳香賞を受賞したバラ育種家・木村卓功さんが、病気に強く、初心者でも育てやすいガーデンローズについてお話しします。スボラさんでも大丈夫！
毎日の庭時間がもっと楽しくなるヒントを学んでみませんか？
木村さんのブランドであるロサオリエンティスの2026年秋新品種も同時発表いたします。ぜひ、この機会にご参加ください。



有限会社キムラ企画 代表取締役社長
木村 卓功

無料
講座

圧倒的ホームタウン？なんでしょうキャラバン

10月5日（月） 13:00～14:30

対象：どなたでも・定員：20名・持ち物：なし

「圧倒的ホームタウン」ってなんでしょう？「まちづくり」ってなんでしょう？そんな疑問をきっかけに、これからの杉戸町での暮らしが、ちょっと楽しみになるようなお話をお届けします！



杉戸町市街地整備推進室

無料
講座

「認知症かな？」と思ったら～軽度認知障害（MCI）について

2月6日（土） 10:00～12:00

対象：どなたでも・定員：40名
持ち物：筆記用具、簡単な運動ができる服装

本講座では、認知症ではないけれども年齢の割に認知機能の低下がみられる状態である「軽度認知障害（MCI）」について、その概要や予防などをお話します。

また、MCI 予防として「あたまとこころを動かす」「楽しくからだを動かす」ことが大切であることから、講座では、脳トレやコグニサイズなど、頭と身体の手軽な運動もおこなう予定です。



医療生協さいたま生活協同組合
相馬 千加子

創業支援講座

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



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

ゼロからイチを生み出す「情熱」

1月10日（日） 10:00～11:30

対象：どなたでも・定員：40名・持ち物：なし

「こんなことをやりたい…」でも、具体的にどうすればいいのか…やり方もわからないし、自信もない。この講座には、そのモヤモヤを解消するヒントがある。企画や構成の作り方。見せ方やブランディング。映像編集や撮影の構図。テレビ業界の話から UEMURA BROTHERS 立ち上げの話まで。植村さんにしか提供できない内容をお話しいただきます。ぜひお気軽にご参加ください。



UEMURA BROTHERS 代表 植村 快

きまぐれ屋さんとシェアキッチンを使ってみよう（各回申込）

11月1日（日） 13:00～15:00
2月21日（日） 13:00～15:00

材料費：1,000円 / 回
＊各日内容は同じです。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：10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料理をしながら、シェアキッチンの利用方法について学びます。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、キッチンを使ってみたい！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

無料
講座

「やってみたい！」に相乗りしよう！アイデア妄想会議

11月13日（金） 10:00～12:30

対象：どなたでも・定員：15名・持ち物：なし

好きなこと、得意なこと、これまでの経験を持ち寄って「こんなことをやってみたい」をみんなで楽しく広げるワークショップです。ひとりでは思いつかなかったアイデアも、誰かと話せば「それならできそう！」に変わるかも。まだ何も決まっていない人も大歓迎。ワイワイ話しながら、自分らしい小さな一歩のタネを見つけます。



choinaca 合同会社 代表 矢口 真紀

生活サポート講座

生活上のお困りごとの解決に役立つ講座です

無料講座 **すぎとピアで大人気！出張版 スマホなんでも相談会**（予約不要）

10月下旬～12月中旬の各月2回

※詳しい日時は、10月より、ココティスクール予約サイト
すぎとまち情報サイト・当センター SNS にて公開いたします。
※協力学生の体調不良等の欠席により、急遽開催できない場合がございます。

対象：スマートフォン操作にお困りの方・定員：5名・持ち物：筆記用具

スマホに詳しい日工大生ボランティアが、「操作方法」「アプリの入れ方」など、対応可能な範囲で相談をお受けします。ぜひお気軽にご相談ください。

※学生も皆さんの相談を解決するため、最大限努力してくれますが、解決できない場合もございます。その際はご了承ください。



日本工業大学

無料講座 **シニア向け はじめての生成 AI 講座**

2月1日（月）10:00～11:30

対象：どなたでも・定員：20名・持ち物：筆記用具、スマートフォンまたは PC（あれば）

今話題の「生成 AI」を基本から体験してみませんか？本講座では、「生成 AI ってなに？」という疑問から、安全に使うための基礎知識を分かりやすく解説します。講座中は実際に生成 AI を活用し、便利さと楽しさを一緒に体験してみましょう！
※生成 AI を活用してみたい方はお手持ちのスマートフォン、もしくは PC をご持参の上ご参加ください。



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 **生活の知恵としての法律知識 ～消費者問題を中心に**

10月9日（金）14:00～15:30

対象：どなたでも・定員：20名・持ち物：なし

「消費者問題」と聞くと、ニュースを賑わす悪質な詐欺をイメージする方が多いかもしれません。しかし、実際にはネットショッピングやスマートフォンの契約など、日々の暮らしのすぐそばにもトラブルの芽は潜んでいます。本講座では、実際の事例を中心に、トラブルを未然に防ぎ、また万が一巻き込まれてしまった際に適切に対処するための基礎知識をお伝えします。講義は主にクイズ形式で行いますので、発言は大歓迎です。また、質疑応答の時間も設けます。法律、消費者問題に関心のある方はぜひご参加ください。



法テラス埼玉法律事務所
弁護士 岡村航帆

お申し込みは電話または、二次元コード
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。



無料講座 **埼玉りそな銀行企画 はじめての株式運用セミナー～相場状況と株主優待の魅力を知る～**

11月12日（木）10:00～11:00

対象：どなたでも・定員：10名・持ち物：なし

「株式って難しそう…」「資産運用って自分にはまだ早い？」そんなイメージを変えるセミナーです！むさし証券の講師が、現在の相場状況や株主優待の魅力をわかりやすく解説。株式運用の楽しさや資産形成のコツを知ること、はじめての一步を踏み出すきっかけに。初心者の方でも安心して参加できる内容です。資産運用をもっと身近に感じてみませんか？



むさし証券株式会社 ストラテジスト 久木元 俊介

無料講座 **空き家相談 相続おしかけ講座**

11月28日（土）14:00～15:15

対象：どなたでも・定員：20名・持ち物：筆記用具

「相続おしかけ講座」は、将来の空き家発生を防ぐための出張講座です。遺言や認知症への備えなど、大切な家族に負担をかけないための適切な相続対策を、専門家が分かりやすく解説します！ぜひお気軽にご参加ください！



出典：埼玉県相続おしかけ講座チラシ

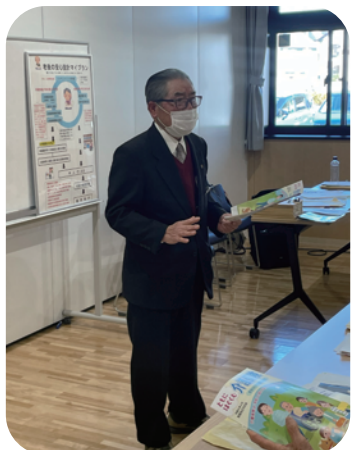
行政書士 大島賀行

【3回連続講座】終活のすすめ

**①1月16日（土）②1月23日（土）③1月30日（土）
いずれも9:30～11:30 教材費：1,000円/3回分**

対象：40歳以上・定員：15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、子どもが就職・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



スギトのコトについて学べる講座です

無料
講座

すぎと歴史街道 (各回申込)

10月8日(木) 10:00~11:30 御成街道
11月5日(木) 10:00~11:30 鎌倉街道

対象：どなたでも・定員：20名・持ち物：筆記用具

杉戸町の魅力の一つの「歴史」。「杉戸宿案内人の会」では、4つのコースで歴史や史跡などの現地案内をしています。今回は講座で、杉戸町の西地区をとる「御成街道」と「鎌倉街道」の2つのコースについて、スライドを使いながら分かりやすくお話しします。



杉戸宿案内人の会

無料
講座

杉戸の歴史を学ぼう (各回申込)

毎月第4木曜日 10:00~11:30 ※フィールドワークのみ特別日程

対象：どなたでも・定員：20名・持ち物：筆記用具

杉戸町での山の信仰についてや、日光街道すぎと七福神について、手作りの冊子を用いて解説します。講座後、杉戸昔話のお話もございます。

10/22 富士山信仰・御嶽信仰 (1) 1/28 日光街道すぎと七福神 (2)
11/26 富士山信仰・御嶽信仰 (2) 2/25 杉戸の野仏・杉戸の庚申塔
12/10 香取神社見学フィールドワーク 3/18 杉戸の庚申塔と力石
12/24 日光街道すぎと七福神 (1)



杉戸の歴史と民俗を考える会

無料
講座

LOCAL TRIP~杉戸グルメ編~

11月28日(土) 10:00~15:00 ※集合場所：コミュニティセンター調理室

対象：どなたでも (杉戸町に引っ越してきたばかりの方歓迎!)・定員：12名・持ち物：歩きやすい格好、エコバッグ

※受講料は無料ですが、街歩き中のランチやお土産代は実費となります。

杉戸町で新生活を始めた方を主な対象に、食を通じて地域の魅力を知っていただく、参加型で楽しめるLOCAL TRIP(町歩き)です。人やお店とのつながりを作り、杉戸町で暮らしがもっと楽しく、豊かになるきっかけに…ぜひご参加ください!



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

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、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

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)

11月1日(日) 10:00~11:30

対象：中学生以上・定員20名・持ち物：筆記用具

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9日(月) 13:30~15:30

対象：どなたでも・定員：15名・持ち物：なし

音訳ボランティアとは?読んで伝えましょう
(音訳ボランティア「あいうえお」)

11月14日(土) 10:00~12:00

対象：どなたでも・定員：15名・持ち物：なし

ポリ袋で非常食づくり (杉戸町赤十字奉仕団)

11月15日(日)・1月23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、タオル・材料費：300円

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」)

12月19日(土) 13:30~15:00

対象：どなたでも・定員：10名・持ち物：筆記用具

無料
講座

【3回連続講座】地域の良さを伝えよう!町民ライター講座

①10月10日(土) ②11月14日(土) ③12月12日(土)
いずれも 13:30~15:00

対象：どなたでも・定員：10名・持ち物：筆記用具・PC (あれば)

季節の話題からちょっとした食レポまで、もっと気軽に情報発信してみませんか?この講座では「すぎとまち情報サイト」を活用して、あなたがみんなに伝えたい地域の情報をあなた自身の言葉で伝えるお手伝いをします。

※講座受講後から 2027 年3月末までの期間中、「すぎとまち情報サイト まち情報」にご投稿いただいた方には投稿1件ごとに商品券をプレゼントいたします! (上限3投稿まで)



杉戸町コミュニティセンター

無料
講座

チラシが作れるようになる!はじめての Canva 講座

2月27日(土) 10:30~12:00

対象：どなたでも・定員：5名・持ち物：筆記用具、PC またはタブレット

※スムーズにご受講いただくため、事前に Canva へログインのうえ、ご受講ください。

無料のデザインツール「Canva (キャンバ)」を使って、文字を入れ替えるだけでチラシ作りを体験できる講座です。あらかじめ用意されたひな形を使うため、初めての方でも安心して参加できます。町内会やサークルのお知らせなど、身近な場面で役立つ講座です。



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

お申し込みは電話または、二次元コード
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 大人の初心者コース (連続受講推奨・各回申込)※事前申込締切：3日前正午まで



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!楽典を楽しく身につけ、音楽の基礎を無理なく習得できます。音楽の世界への第一歩を踏み出してみませんか?

講師：小松 久恵
持ち物：筆記用具、色鉛筆、クリアファイル

ステップⅠ

毎月第4日曜日
*10月11月は第3日曜日
16:45~17:30
対象：どなたでも
定員：6名
受講料：2,000円/回

ピアノが初めての方でも安心して参加できる講座です。音符やリズムなどの基礎をやさしく学びながら音楽に親しみます。基礎を確認しながら、無理のないペースで進め、やさしい曲が弾けることを目指します。

(10/18, 11/15, 12/27, 1/24, 2/28, 3/28)

ステップⅡ

毎月第4日曜日
*10月11月は第3日曜日
17:45~18:40
対象：ステップⅠ受講済みの方
定員：8名
受講料：2,000円/回

楽譜の読み方やリズムなどを復習しながら、やさしい曲を使って音楽に親しみます。無理のないペースで進め、楽譜を見て弾く力を少しずつ身につけていきます。

(10/18, 11/15, 12/27, 1/24, 2/28, 3/28)

発声・滑舌・表現力が身につく！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・滑舌トレーニングなど基礎から学び、鍛えられます。
・名作文学の朗読トレーニングで声の表現力が豊かになります。
※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
持ち物：筆記用具

A コース(初めての受講生対象)

毎月第3月曜日
15:00~16:40
対象：どなたでも
(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。

(10/19, 11/16, 12/21, 1/18, 2/15, 3/15)

B コース(受講経験者対象)

毎月第2月曜日
14:00~15:40
対象：Aコース受講済みの方
定員：8名
受講料：2,000円/回

これまで学んだ朗読表現力をさらにスキルアップ。

(10/12, 11/9, 12/14, 1/11, 2/8, 3/8)

あなたも弾ける！はじめてのヴァイオリン (各回申込)

毎月第1・3水曜日
*2月は第2・4水曜日
①18:00~19:00
②19:00~20:00
*①②は同様の内容です。
対象：音楽が好きな方
定員：3名
受講料：2,000円/回



講師：岩崎 聖大
持ち物：長い鉛筆(弓の持ち方の練習に使います)

ヴァイオリンは初めてという方も大歓迎!楽譜が読めなくても大丈夫です。美しい音色を楽しみながら憧れのヴァイオリンを気軽に体験してみませんか?

(10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16, 1/6, 1/20, 2/10, 2/24, 3/3, 3/17)

誤嚥予防の運動や聞こえ、言葉の障害をご紹介します (各回申込)

毎月第3日曜日
*1月は第4日曜日
3月は第2日曜日
10:00~11:00
対象：どなたでも
定員：20名
受講料：2,000円/回



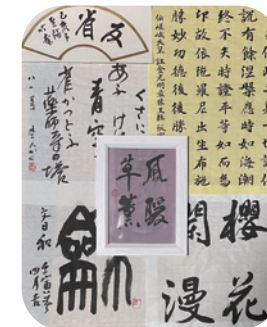
講師：染谷 亮
持ち物：なし

言語聴覚士は言葉、聞こえ、飲み込みに関わる国家資格です。10月~12月は誤嚥の話や誤嚥予防のお口の体操と一緒にします。1月~3月は聞こえの体験や認知症の関係、補聴器の購入手順やお金のこと、高次脳機能障害について学びましょう。

(10/18, 11/15, 12/20, 1/24, 2/21, 3/14)

インテリア書道を楽しむ (各回申込)

毎月第4木曜日
13:00~15:00
対象：18歳以上の成人
定員：5名
受講料：1,500円/回



講師：一九
持ち物：書道用具一式

1.書道の基本を楽しく学び、日本の雅な世界、和の美しさを表現。和室・洋間などに飾る作品に仕上げます。

1. 楷・行草・隸・篆・現代かななど、各体の書作品を扇面、ひょうたん、円窓、ハート、短冊などに仕立てます。

(10/22, 11/26, 12/24, 1/28, 2/25, 3/25)

ココティ読書会 (各回申込)

毎月第3土曜日
10:00~12:00
対象：成人
定員：6名
受講料：500円/回



講師：日本語教師ジュンコ
持ち物：おすすめしたい本

ひとり静かに味わう読書にも魅力がありますが、ときには誰かと自分の思いや考えを分かち合いたくなることはありませんか。そんな本好きな方、本について語る時間を楽しみたい方をお待ちしています。

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

身体すっきり!基本のピラティス (各回申込)

毎月第3木曜日
10:30~11:30
対象：怪我や病気、妊娠等で、医師から運動を止められている方
定員：5名
受講料：2,000円/回



講師：井上 慶
持ち物：動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル(お持ちの方はピラティスマット)

呼吸を深め、骨を意識し、身体の深い部分にある筋肉を使いながら全身を動かします。柔軟性や筋力の向上、心身の健康改善により、日常生活が楽しく快適に過ごせるようになることを目指します。ピラティス初心者向けの初級レベルの内容です。

(10/15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18)

歌って脳トレ&笑って腸活 (各回申込)

毎月第1木曜日
10:00~11:30
対象：どなたでも
定員：20名
受講料：500円/回



講師：今村 明美(二期会会員)
持ち物：飲み物、愛唱歌(購入の場合1,100円)

楽譜が読めなくても大丈夫!フレイル(虚弱)予防に一緒に歌おう♪



(10/1, 11/5, 12/3, 1/7, 2/4, 3/4)

鏡を見るのが楽しみになるメイク講座 (各回申込)

毎月2木曜日
*2月は第4木曜日
10:00~11:00
対象：どなたでも
定員：5名
※最小開講人数：2名
受講料：1,500円/回



講師：ゆか
持ち物：いつも使用されているメイク用品一式

自己流メイクから抜け出したい、自分に合っているのかわからない方に向けた実践型メイク講座です。ご自身のコスメを使用しながら進めるので明日からすぐに再現できます。この機会に、“なんとなくメイク”を卒業してみませんか?

※メイクをした状態でお越しください。
(10/8, 11/12, 12/10, 1/14, 2/25, 3/11)

畳縁で縫わない小物とバッグを作る

【各回申込】10月~12月
毎月第2火曜日
【連続講座】1月~3月
毎月第2土曜日
いずれも13:00~14:30
定員：4名
受講料：2,000円/回
*連続講座は初回受講時に3回分お支払いいただきます。



講師：北島 さゆり
持ち物：なし

畳縁(たたみべり)を使って、スマホショルダー・ポーチ・バッグを縫わないで作ります。1~3回目はスマホショルダーかポーチを、4~6回目でバッグがひとつ作れます。

(各回)
:10/13, 11/10, 12/8
3回連続
:1/9, 2/13, 3/13)

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

お申し込みは電話または、二次元コード
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。



腸元気！認知症予防ブレイン（脳活性）体操（各回申込）

毎月第1・3月曜日
*11/2, 1/4は休講
10:00~11:00
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：500円 / 回



講師：ハッピーブレインクラブ
こすだ まゆみ
持ち物：ヨガマット
(もしくはバスタオル)、
水筒、笑顔😊

(10/5, 10/19, 11/16, 12/7, 12/21,
1/18, 2/1, 2/15, 3/1, 3/15)

【3回連続講座】 ピアニストが教える篠笛づくり・演奏講座

1日目：10月18日（日）
2日目：11月1日（日）
3日目：11月15日（日）
10:00~12:00
対 象：小学生以上
定 員：15名
受講料：6,000円 / 3回



講師：曽山 啓一
持ち物：筆記用具

祭囃子や落語の出囃子など日本の芸能に欠かせない楽器として日本人の生活の中に馴染んできた篠笛。本講座では、篠笛の成り立ちや素材、製作法、演奏法などの話をします。

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
*1/1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



講師：林 美幸
持ち物：飲み物

「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。

(10/2, 10/16, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18, 1/15, 2/5, 2/19, 3/5, 3/19)

はじめてのベリーダンス（各回申込）

★昼コース（毎月第1金曜日）
*1月は第2金曜日
13:00~14:30
★夜コース（毎月第3金曜日）
*1月は第4金曜日
18:00~19:30
対 象：どなたでも
定 員：8名
受講料：1,000円 / 回



講師：春奈 あき
持ち物：動きやすい服装、水

全く初めての方を対象に基礎からゆっくりスタートします。運動不足の解消、健康な身体づくりをしながら楽しく踊れるまでご教示いたします。
(昼コース：10/2, 11/6, 12/4, 1/8, 2/5, 3/5,
夜コース：10/16, 11/20, 12/18, 1/22, 2/19, 3/19)

まずは1曲♪ゆっくり楽しくウクレレ教室（各回申込）

毎月第2・4金曜日
*10月は第1・3金曜日
13:30~15:00
対 象：小学校高学年以上
定 員：10名
受講料：2,500円 / 回



講師：Shi-mo（シーモ）
持ち物：筆記用具

「始めたいけどどういうウクレレを選べばいいか」「音楽知識がないけど弾けるか」全てお任せください！ゆっくり丁寧に教えます。手ぶらで気軽にお越しください。

(10/2, 10/16, 11/13, 11/27, 12/11, 12/25, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/12, 3/26)

みんなの健康キックボクシング（各回申込）

毎月第2・4月曜日
*11月は第2・5月曜日
10:30~11:30
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：2,000円 / 回



講師：所 宏一郎
持ち物：動きやすい服装
飲み物、軍手、
タオル

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最高！！

(10/12, 10/26, 11/9, 11/30, 12/14, 12/28, 1/11, 1/25, 2/8, 2/22, 3/8, 3/22)

楽々手打ちそば（各回申込）

毎月第3木曜日
*1月2月は第3土曜日
13:00~16:00
対 象：小学3年生以上
定 員：4名
受講料：1,500円 / 回



講師：横山 忠弘
持ち物：前掛け、バンダナ、
タオル3枚

手打ちそば（二八そば）の基本を楽しく、やさしく、美味しく。
※アレルギーに関しては、責任を負いかねます。ご自身でご留意の上ご参加ください。

(10/15, 11/19, 12/17, 1/16, 2/20, 3/18)

リンパ整体師と行うセルフケア講座（各回申込）

毎月第1水曜日
14:00~15:00
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：2,000円 / 回



講師：和田 麻里子
(新リンパサロン杉戸)
持ち物：ヨガマット
もしくはバスタオル

リンパ整体師がワンポイント矯正（施術）、および、その後のセルフケアを指導して、セルフケアにより各部位の痛みや不快感を軽減する目的で行うセルフケア講座。

(10/7, 11/4, 12/2, 1/6, 2/3, 3/3)

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。
(1回の受講につき、
特別講座：3単位、その他の講座：1単位)
- 40単位取得毎に1学年上がる学年制度を設けました。
2年次進級 40単位取得
3年次進級 80単位取得+レポート提出
卒業 120単位取得+自主講座開講 or サークル設立
- 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
3年次進級：有料講座受講料3回分無料
卒業祝い：検討中です。お楽しみに！

ココティスクール受講規約に関しては、窓口へご確認ください、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→

