

京急百貨店の学び場×あそび場×集い場

COTONOWA

1DAY 米永真由美監修
ビーズ刺し子～米刺し模様のがま口

刺し子模様をビーズを使ってキラキラと上品な印象へ。伝統柄の米刺し模様を刺してがま口へ仕立てます。(ブルー又はピンクをお選びください。)

◆1/20(月)13:00～16:00
3/7(金)10:15～13:15
◆受講料／各3,630円
◆教材費／各4,180円

◆講師／ビーズデコ刺繍認定講師 いのうえ まさよ 井上 雅代

1DAY 柔らかくなりたい!!をたちまち叶える
即伸びストレッチ

年齢問わず硬さに自信のある方歓迎。段階的な方法でその場で動きやすい身体に導きます。今すぐにでも柔らかくなって結果を出したい方特にお待ちしております。

◆2/2(日) 13:30～14:30キッズ(5歳～未成年) 15:00～16:00大人
◆受講料／各4,400円

◆講師／ 柔軟美「トレーナー」村山 巧

1DAY 磯子区 杉田「杉田梅」特別企画

いつでも梅しごと。2月は梅の花の時期で実はありませんが冷凍梅を保存しています。その梅で梅ジュースや梅味噌を作ると美味しく上手に作れます。出来上がった梅ジュースや梅味噌は私達の食生活を豊かにしてくれます。貴重な杉田梅で梅の花の時期に食でも梅を楽しみましょう。

◆2/3(月)10:30～12:15
◆受講料／2,000円
◆教材費／3,500円

◆講師／ 合同会社 横須旬・栗・栗 代表 料理研究家・栄養士 いちはら ゆきこ 市原 由貴子

連続 リアルからラフスケッチ淡彩まで
写真から描く水彩画

主水彩の風景画ですが、人物・ペット・花等、描く元の写真があればジャンルは問いません。写真を元に描くので、基本デッサンも必要なく、旅先のスケッチにも役立ちます。

◆1/18・2/15(土) 13:00～15:00
◆受講料／6,600円(2回)
◆教材費／550円(新規の方のみ)
◆講師／堤内 康雄

連続 尾崎洋子の筆遊びかな書道

名前や住所など身近な文字から始め「いろは」を学び俳句や百人一首のかな作品や現代文も練習します。

◆1/10・2/14・3/14(金) 10:30～12:00
◆受講料／8,250円(3回)
◆教材費／3,300円(3回) ◆講師／尾崎 洋子 他

連続 やさしい手編み

初めての方でも安心して参加していただけます。一緒に楽しく編んでみてはいかがでしょう？季節に合わせた、色々な作品をつくっていきましょう。

◆2/6・3/6(木)13:00～16:00
◆受講料／6,600円(2回)
◆教材費／1,650円～ ◆講師／中村 千里

1DAY リーズナブル雑貨をタイルでおしゃれに
DIYタイルクラフト

タイルを貼ってオリジナル作品を作ります。
1月「仕切りトレイ」
2月「ミニフレーム3つセット」
3月「植木鉢」

◆1/9・2/13・3/13(木)10:15～12:15
◆受講料／各2,530円
◆教材費／1月1,650円 2月1,430円 3月1,320円

◆講師／菅原 礼美

1DAY 喉の衰えケアに
声の健康トレーニング

喉の不調・衰えて出にくくなった声に呼吸法・発声法で楽しくフレイル予防トレーニング。

◆2/22・3/29(土) 50代以上のアクティブシニア 10:30～12:00
◆受講料／各3,300円
◆教材費／各110円

◆講師／ラジオパーソナリティイベントMC フレイル予防ホストリーダー いのり 糸葉 みゆき

1DAY 世界を巡る
お茶の時間

各国の文化をひも解きながら、日々の暮らしのエッセンスと美味しいお茶を楽しみましょう。1月26日(日)サマワールで楽しむロシアンティ。2月23日(日)スパイスで温まるインドのチャイ。

◆1/26・2/23(日) 10:30～12:00
◆受講料／各3,300円
◆教材費／各1,540円

◆講師／ 世界のお茶スタイル研究家 やまね 山根 ユミ

体験/連続 ～自分でじぶんを強くする術(すべ)～
自彊術(じきょうじゅつ)

日本で100年以上つづく健康体操です。自彊術の31ある動きを毎回丁寧に説明いたします。この体操を続けて心と身体を元気に若々しく保ちませんか。

◆1/25・2/8・22(土) 13:30～15:00
◆受講料／6,600円(2回)

◆講師／ 公益社団法人自彊術普及会 指導員 窪田 薫・向井 敏子

1DAY イロドリリ糸の世界へようこそ
糸かけ曼荼羅

糸かけ曼荼羅は見た目の美しさはもちろん、無心になって糸をかけることで、自分自身の内面と静かに向き合う瞑想のような時間を持つことが出来ます。※継続の方は別作品になります。

◆1/23・2/27・3/27(木) 10:15～12:15
◆受講料／各3,300円
◆教材費／各3,091円
※テキスト、ネイルガイド、糸かけペンをお持ちでない方は4,191円

◆講師／黒石 万由美

1DAY/連続 やさしい手話/手話を基礎から

やさしい手話 1day
・1月「毎日、毎週」
・2月「100から、〇〇まで」
手話を基礎から・初心者向け・連続
・1月「手話での相づち」
・2月「お天気の手話」

◆1/9・2/13(木)15:30～16:40
1/11・2/8(土)10:50～12:00
◆受講料／木曜クラス各3,040円/土曜クラス連続受講で5,984円(2回)
◆教材費／各110円/220円

◆講師／中川 しおり

連続 ニーハオ!中国語講座

「標準中国語」の応用会話編教材を使って、身近な対話の練習をします。中国語中級レベル内容がわかりやすく理解できるよう、文法や表現のポイントを一つひとつ丁寧に教えます。中国語初級レベル内容が多少出た方がぜひお越しください。皆さんで楽しみながら学びましょう。

◆1/4・18・2/1・15・3/1(土) 10:15～11:30
◆受講料／15,400円(5回)
◆教材費／3,190円 (新規の方のみ) ◆講師／中村 道静

連続 脳トレに最適!!
女性マージャン教室

一度覚えたら、飽きることなくずっと楽しめる「最高の脳トレゲーム」。女性インストラクターが丁寧にわかりやすく指導します。

◆1/14・28・2/11・25・3/11・25(火) 10:15～12:15/12:45～14:45
◆受講料／16,500円(6回)
◆初回教材費／1,001円(新規の方のみ)
◆講師／大谷 美記

1DAY みつばちの生態を学ぼう!
新杉田公園「はち育」特別体験

地元福祉施設や養蜂家の協力を得て、公園内でスタッフがみつばちを飼育管理をしている新杉田公園で「はち育(環境プログラム)」を学ぼう!みつばちの生態について学んだ後、探蜜体験や観察を行います。

◆3/22(土)10:30～12:00(現地集合)
◆受講料／3,520円親子1組、または大人1名様
◆教材費／880円 ★お土産つき! ◆講師／新杉田公園 横浜緑地株式会社 杉山 里奈

1DAY グラスアート

グラスアートは、イギリス発祥のフィルムステンドグラスです。特殊フィルムとハンダに相当するリード線で作品を仕上げるのでステンドグラスの風合い作品が出来上がります。
1月「タストBOX」
2月「キッチンペーパーBOX」
3月「ヨーロッパアンティーク飾り立て」

◆1/20・2/17・3/17(月)10:15～12:15 ◆講師／NHK学園併修講座講師・一般社団法人日本グラスアート協会本部講師 島 さおり

◆受講料／2,530円
◆教材費／1月3,520円 2月3,300円 3月3,850円

連続 俳句をはじめよう
初めての俳句

初めて俳句を詠んでみたい方に、添削を通して俳句の基本的な知識を分かりやすく紹介致します。

◆2/3・17・3/3(月) 15:30～17:00
◆受講料／8,250円(3回)
◆教材費／330円(3回)

◆講師／ NHK学園俳句講座講師・一般社団法人現代俳句協会評議員 わたなべ かずひろ 渡辺 和弘

連続 酒匠が教える!～全国津々浦々～
日本酒を巡る

毎都道府県を選びテーマを決め、県の説明、お酒やおつまみの特徴をお話し、その県のお酒とおつまみを味わっていただきます。日本酒を愛飲されている方や、知識を学びたい方等、広く楽しんでいただけます。

◆1/19・2/16・3/2(日) 20歳以上 15:00～16:30
◆受講料／8,910円(3回)
◆教材費／9,240円(3回)
◆講師／はたやま なつこ

1DAY 酒匠が教える!
日本酒の世界を知る 1day講座

日本酒の基礎と共に、タイプ別、テイasting方法、飲み方、またお料理とのペアリングも学べます。※画像はイメージです。

◆2/23(日) 20歳以上 15:00～16:30
◆受講料／3,300円
◆教材費／3,300円

◆講師／はたやま なつこ

連続 シニアソムリエによる
「ワインの基礎を楽しむ」入門講座

ワインの基礎を楽しみながら学ぶ入門講座です。毎回テーマに沿ったワイン4、5種をテイastingします。
・1/4「ホワイン漆黒の液体の持つ魅力」
・2/1「ロゼワイン今注目される万能の味わい」
・3/1「エビログ高級ワインの真実」

◆1/4・2/1・3/1(土) 20歳以上 13:30～15:30
◆受講料／9,900円(3回)
◆教材費／5,940円(3回)

◆講師／伊澤 成典

1DAY 薬膳を知ろう!
くらしの健康薬膳

旬の食材の薬膳効能・料理を学んで季節の変化に負けない体と心を目指しましょう。「春の免疫力アップに役立つ薬膳」*テーマに合わせた試食付き

◆2/27(木) 13:30～15:00
◆受講料／3,300円
◆教材費／1,320円

◆講師／ けいこ かがみわら 佳子

連続 センスを磨く
カラーコーディネート

色の基礎知識・配色を学びます。コーディネート力を身につけてセンスを磨きましょう。色の組み合わせを学ぶ講座です。

◆1/30・2/13(木) 18歳以上 13:00～14:30
◆受講料／6,600円(2回)
◆教材費／1,650円(2回)

◆講師／ カラーコンサルタント しょうじ まゆみ 荘司 真弓

1DAY 実践でわかりやすく学ぶ
カメラ撮影テクニック

お持ちのカメラ機能をもっと使いこなせるように撮影のプロが丁寧に解説します。実践では現地でテーマに合わせて撮影テクニックを楽しく学びながら撮影します。初心者大歓迎です。※集合場所はHP参照
・1月「新年の雰囲気が残る總持寺」
・2月「花香る管梅梅林」
・3月「賑わいをみせる目黒川の桜」

◆1/25・2/15・3/29(土) 14:00～16:00
◆受講料／各3,850円
◆交通費等実費

◆講師／ はっとり たかのり フォトグラファー 服部 考規

1DAY 白いペーパーマジック
パッチメントクラフト

厚手のトレーシングペーパーに図案を写し、専用のお道具を使用してレースのようなカードや小物を作るクラフトです。
2/9(日)ひな祭り立て飾れる扇カード。
2/21(金)春のメッセージカード。

◆2/9(日)・21(金)13:30～15:30 10歳以上
◆受講料／各3,300円
◆教材費／2/9(日)660円(ピンクがブルー選択)・2/21(金)550円

◆講師／ ホワイアートワークスインストラクター・IICA認定講師 すずき ひろこ 鈴木 博子

1DAY 簡単に美味しく!健康に美しく!
手づくり味噌講座

有機無添加で美味しいお味噌作り。市販のものとは一味違うオリジナル味を楽しみましょう。

◆2/9(日)10:30～12:30
◆受講料／2,530円 ◆教材費／1,320円

◆講師／丹藤 祐規子

1DAY ～知っているようで知らない～
ラジオ体操とみんなの体操

一つ一つの運動に目的や効果があること知っていますか。知らないまま体操するのはもったいない!是非、効果を知って健康寿命を延ばしていきましょう。

◆2/21・3/21(金) 10:30～11:45
◆受講料／各2,970円

◆講師／岡本 美佳

体験/連続 心と身体をゆるりと感じて整える
アーユルヴェーダヨガ

インド・スリランカの伝統医学「アーユルヴェーダ」の理論に基づいて、心と身体をケアしていくヨガレッスンです。初心者の方でも無理なくご参加いただけます。

◆1/13・27・2/10・24・3/10・24(月) 10:30～11:45
◆受講料／16,500円(6回)

◆講師／みの島 みか

連続 いつまでも動ける、歩ける体をつくる
背骨コンディショニング®

腰痛・肩こり・膝痛など体の不調は、骨が歪んで神経が引っ張られて起こりやすくなります。ゆるめて、セルフ矯正・筋トレで歪みを整えます。

◆1/13・27・2/10・24・3/10・24(月) 13:00～14:30
◆受講料／16,500円(6回) ◆講師／小池 奈々子

受講のご案内

- 各講座のご受講にはCOTONOWA会員登録(入金金・年会費無料)が必要です。
- 各講座のお申込は、インターネットまたは店頭にて承ります。(お電話でのお申込は承っておりません。)
- 都合により講座が中止となる場合がございます。その場合、原則として実施日の7日前までにご連絡します。

お支払い・キャンセルについて

- インターネット・店頭でのお申込ともに、お支払い期限は講座実施7日前となります。
- キャンセルをご希望の場合は、講座実施7日前までにCOTONOWA事務局へご連絡、またはマイページよりご自身で仮申込の削除をお願いいたします。
- 講座実施7日前を切ったキャンセルは、全講座一律手数料税込1,100円、当日以降のキャンセルは受講料全額を頂戴いたします。

COTONOWAについてのお問合せ
京急百貨店
TEL.0570-045-848 (ナビダイヤル)
受付時間：午前10時～午後5時 (水曜日と12/28～1/3はお休み)
※お電話でのお申込は承っておりません。

お申込 インターネット受付 <https://cotonowa.jp/> 京急 COTONOWA 店頭受付 京急百貨店6階＝総合サービスカウンター内COTONOWA受付 受付時間：午前10時～午後5時 (※水曜日と12/28～1/3はお休み)

体験/連続 心を整え、カラダを引き締め、しなやかな体づくり
ストレッチプラス+

バレエ、ヨガ、禅、ピラティスなどの理論、哲学を取り入れた独自のメソッドで、全身をバランスよくストレッチします。心と体を整え、健康で怪我の予防にも繋がる体づくりを目的とします。

◆1/13・27・2/10・24・3/10・24(月) 15:15～16:30
◆受講料／16,500円(6回) ◆講師／外山 美典

連続 バレエの動きを使って癒しのゆったり身体づくり
リラクゼーション柔軟教室

アロマの香りの中、バレエの簡単な動きを取り入れながら、かたくなった身体をゆるめ、筋肉をしなやかにしましょう。講座前後で心と身体の変化を体感してみましょう。

◆1/16・2/20(木)・3/31(月) 13:00～14:15・3月のみ10:30～11:45
◆受講料／7,260円(3回)
◆講師／にのみや ふじこ

体験/連続 やさしい健康太極拳

健康長寿と脳の活性化を目指しましょう。長い腹式呼吸とゆったりしながら運動量が多い気功太極拳は、筋肉の萎縮や老化を防ぎ、免疫力をつけ、健康になります。

◆1/5・19・2/2・16・3/2・30(日) 10:15～11:15
◆受講料／16,500円(6回)

◆講師／大内 文乃

体験/連続 基礎代謝を上げて、免疫をつけましょう!
ポジティブヨガ

体幹を鍛え、股関節や腰回りの柔軟をめざします!自律神経も整え、気力を養いましょう!

◆1/5・19・2/2・16・3/2・30(日) 11:30～12:30
◆受講料／16,500円(6回)

◆講師／大内 文乃

