

令和8年度 JAカルチャー講座会員募集

カルチャー日程表

講座名	講師名	曜日	実施予定日						時間	場所	内 容	持ち物・連絡事項等	定員
こぎん刺し	斎藤 美幸氏	木	12/10	12/17	1/21	1/28	2/4	2/18	午後1時00分～午後3時30分	津軽みらい農協本店3階大ホール	初めて刺す人でも経験者でも大歓迎！その人のペースに合わせて、無理なくこぎん刺しを楽しめます。刺したこぎんをアレンジして、オリジナル作品を作ることができます。	●こぎん用の布、糸、針（ある人）、指ぬき、糸切りハサミ、老眼鏡（初めての方は購入していただきます）	15
やさしいイスヨガ	ヨガインストラクター 成田 ゆかり氏	金	12/4	12/18	1/8	1/22	2/5	2/19	午後1時30分～午後2時30分	津軽みらい農協本店3階和室	身体が硬い方、ヨガが初めての方、シニアもOK！イスを使ったヨガで身体をほぐしましょう。ホットタオルとハーブティーが付きます。	●動きやすい服装 ●水分補給のための水、フェイスタオル	15
こうじを使った健康料理	発酵美人アドバイザー 成田 ゆかり氏	金	12/4	12/18	1/8	1/22	2/5	2/19	午前10時00分～午後0時00分	津軽みらい農協本店3階調理実習室	家庭で簡単に作れる腸活料理を作ります。作った料理はすべてお持ち帰りとなります。	●エプロン、三角巾、スリッパ、持ち帰り用容器（15cm×15cm）2つ ●材料費（1,000円）は当日徴収 ※2回目以降の材料費は講師より連絡あり	16
ZUMBA	インストラクター 千葉 まどか氏	水	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	午後1時30分～午後2時30分	津軽みらい農協本店3階大ホール	ZUMBA(ズンバ)とはラテンの音楽や世界中の音楽に合わせて、インストラクターの動きを真似しながら楽しく踊るダンスフィットネスエクササイズです。初心者向けなので初めての方でも楽しく踊れます。	●運動に適した服装・ズック ●水分補給のための水、汗拭きタオル	20
料理(平賀)	栄養士 水嶋 優子氏	月	12/7	12/21	1/18	1/25	2/8	2/22	午前9時30分～午後0時30分	津軽みらい農協本店3階調理実習室	RABラジオで活躍中！楽しく作って美味しく食べるをモットーに、家庭で簡単に作れるいろいろなレシピをご紹介します。	●材料費（1,000円）は当日徴収 ●エプロン・三角巾・マイ箸・スリッパ・持ち帰り用容器・筆記用具	16
料理(常盤)	栄養士 水嶋 優子氏	金	12/11	12/25	1/15	1/29	2/12	2/16	午前9時30分～午後0時30分	津軽みらい農協常盤支店2階調理室	RABラジオで活躍中！楽しく作って美味しく食べるをモットーに、家庭で簡単に作れるいろいろなレシピをご紹介します。	●材料費（1,000円）は当日徴収 ●エプロン・三角巾・マイ箸・スリッパ・持ち帰り用容器・筆記用具	16
茶 道	江戸千家芳景庵 小山内宗洋氏	木	12/10	12/24	1/7	1/21	2/4	2/18	午前9時30分～午前11時30分	津軽みらい農協本店3階和室	お茶の点て方やお茶・お菓子のいただき方を学びます。これから茶道を始めたい方や男性の受講も歓迎です。お気軽に受講ください。	●ふく紗、扇子	15
ペン習字	日本教育書道会 大澤 華園氏	木	12/3	12/17	1/14	1/28	2/18	2/25	午前9時30分～午前11時30分	津軽みらい農協本店2階中会議室	年賀状・手紙・祝儀袋など…暮らして、サラリと書きたい筆ペンの文字がやさしく身につきます。	●筆ペン、ボールペン ●教材費200円（当日徴収） ●小筆（希望者のみ）	15
ヨーガ	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 鈴木 恵子氏	月	12/7	12/21	1/18	1/25	2/8	2/15	午前9時30分～午前11時30分	津軽みらい農協本店3階和室	健康増進・ストレス解消…ココロとカラダの健康法を学んでみませんか？心身ともにすっきりしましょう。	●動きやすい服装 ●ヨガマットまたは大判のタオル、水分補給のための水、汗拭きタオル	15
編 物	日本編物検定協会審査委員 日本編物文化協会手編み指導員 工藤 れい子氏	月	12/7	12/21	1/18	1/25	2/8	2/15	午後1時30分～午後3時30分	津軽みらい農協本店3階和室	棒針編み、かぎ針編みが基本から学べます。マフラーやセーター、ベストなど作りたいものに挑戦。初めての方もぜひどうぞ。	●編み針、毛糸（ある方は持参）、ハサミ	20
絵 手 紙	日本絵手紙協会公認講師 河合 智子氏	火	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	2/16	午後1時30分～午後3時30分	津軽みらい農協本店2階中会議室	味わいのある絵と短い言葉を1枚のハガキにのせて、相手に気持ちをおくる絵手紙。思いがいっぱい詰まった絵手紙を送ってみませんか？	●絵手紙道具一式（硯、筆記用具、新聞紙、ティッシュ、絵を書くモチーフとなるもの） ●教材費（1回200～300円）は当日徴収 ※絵手紙スタートセット（3,500円税別）をご希望の場合は、申込時にご記入願います。絵手紙道具の貸出もしますので講座開始後の購入も可能です。	15
パッチワーク	日本手芸普及協会パッチワーク指導員 三上 奈津子氏	木	12/10	12/24	1/7	1/21	2/4	2/18	午前9時30分～午前11時30分	津軽みらい農協本店3階大ホール	センスがよくて、温もりいっぱい！暮らしを彩る素敵な生活作品を楽しく手作りしませんか？	●裁縫道具一式（針・糸・ハサミ・定規・ペン等）	20
着 付 け	日本和装学園平川本校学園長 正講師 對馬 留美子氏 野口 リサ氏	水	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	午前9時30分～午前11時30分	津軽みらい農協本店3階和室	一人で簡単に苦しくなく着くずれしない装いを、マナーを交えながら短時間で学びます。初めての方、ぜひどうぞ！	●着物一式（小物等含） ●裁縫道具（初心者のみ） ●初心者の方は、浴衣から始めます。また、本科教本1,500円を購入願います。	15

津 軽 み ら い 農 業 協 同 組 合

お申込み先／最寄りの支店またはグリーンセンター



令和8年度 JAカルチャー講座 会員募集

講座期間 令和8年12月～令和9年2月

今年度より受講回数がすべて6回コースとなります！
さらに！NEW講座が4コース誕生★
組合員でも組合員外でもたくさんのご参加をお待ちしております。

申し込みは
青色のチラシより
お申し込みください

New! 【こぎん刺し】

講師：斎藤美幸

初めて刺す人でも経験者でも大歓迎！その人のペースに合わせて、無理なくこぎん刺しを楽しめます。刺したこぎんをアレンジして、オリジナル作品を作ることができます。

- 1回目：コースター
- 2～3回目：ポケットティッシュor名刺入れor袱紗
- 4～5回目：箱ティッシュカバー
- 6回目：フリー作品



※写真は先生の作品です

New! 【やさしいイスヨガ】

講師：ヨガインストラクター 成田 ゆかり

身体が硬い方、ヨガが初めての方、シニアもOK！イスを使ったヨガで身体をほぐしましょう。ホットタオルとハーブティーが付きます。



New! 【こうじを使った健康料理】

講師：発酵美人アドバイザー 成田 ゆかり

家庭で簡単に作れる腸活料理をつくりまします。作った料理はすべてお持ち帰りとなります。



New! 【ZUMBA】

講師：インストラクター 千葉 まどか

ZUMBA(ズンバ)とは、ラテンの音楽や世界中の音楽に合わせて、インストラクターの動きを真似しながら楽しく踊るダンスフィットネスエクササイズです。初心者向けなので初めての方でも楽しく踊れます☆



《1人で何講座でも受講可》1講座/6回コース 6,000円（別途材料費がかかる場合あり）

※申込受付開始→ 令和8年10月1日（木）午前8時30分より

⚠ 注意事項 ⚠

- ★全講座の材料費・コピー代等については個人負担となります。
- ★募集締切日後、また途中キャンセルの場合は受講料の払い戻しはいたしません。
- ★1講座5名未満の場合、また諸般の事情で講座を中止・変更させていただく場合があります。
- ★改めて通知は致しませんので、日時・場所をご確認のうえお間違いのないように受講してください。

【受講生の駐車場利用（本店）について】

農協本店ATM横・駅前駐輪場横駐車場への駐車を禁止いたします。
車でお越しの方は、必ず農協本店裏（配送センター前）をご利用ください。

お問合せ先 ☎ 営農部 営農課40-2280