

講座・イベントスケジュール

07	🔥	壺焼きのやきいも食べ比べ体験
07	🔥	プラモデル製作
09	🔥	健康マージャン
13	👤	チュールリボンのゴムとヘアピン
13	👤	こだわりピクルスのミートローフと赤ワインを楽しむ会
16	🔥	老後プランから考える新NISAの使い方
17	🔥	誤嚥防止の声体操「ボイスサイズ」と、LIONが取り組むモーションセンサー付き運動ゲーム機「TANO-LT」体験会
18	👤	のんびり椅子ヨガ
20	👤	cotokotoオンライン中継 in 山口市・湯田温泉
21	👤	カーネーションのアレンジメント
21	👤	AED救命講習 (PUSHコース)
23	🔥	健康マージャン
24	🔥	筆ペン文字講座
26	👤	マジック講座
27	👤	生のわさびを知って・触れて・食べてみよう!
28	👤	いちごのミニパフェ作り
29	👤	チュールリボンのゴムとヘアピン
29	👤	こいのぼりのかざぐるまで遊ぼう!
30	🔥	こだわりピクルスのミートローフと赤ワインを楽しむ会
03	👤	こいのぼりのかざぐるまで遊ぼう!
03	👤	カーネーションの写真立て
04	👤	あこがれのカフェ店員体験で家族をおもてなししよう!
05	👤	プラモデル製作
06	👤	さつまいものポタージュ作り
11	👤	新NISAとiDeCoと変額保険の違いって?
11	👤	ビーズネックレス作り
11	👤	韓国語の文字を読んでみよう
12	👤	カーネーションの写真立て
14	🔥	健康マージャン
18	👤	のんびり椅子ヨガ
19	👤	餃子を作ってランチパーティー
22	🔥	誤嚥防止の声体操「ボイスサイズ」と、LIONが取り組むモーションセンサー付き運動ゲーム機「TANO-LT」体験会
22	🔥	筆ペン文字講座
25	👤	cotokotoオンライン中継 in 静岡県御前崎市
25	👤	自転車初めの一步
25	👤	韓国語の文字を読んでみよう
26	👤	AED救命講習 (PUSHコース)
26	👤	マジックを覚えて遊んでみよう!
28	🔥	健康マージャン
01	👤	韓国語の文字を読んでみよう

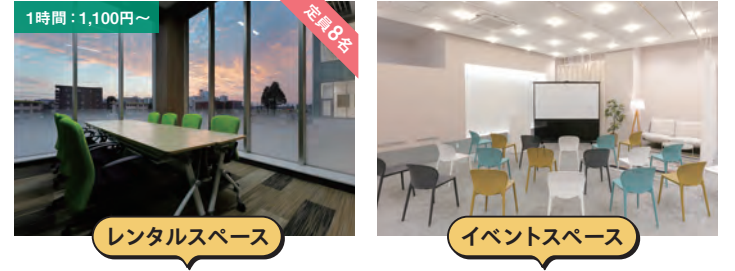
cotokoto (コトコト) ってなに?

イオンタウンとクラブツーリズムが共に創る「まちのコミュニケーションスペース」です。親子で楽しめる講座や、全国地域の魅力に触れられる講座などを毎月開催中!



無料休憩スペース
どなたでもご利用いただけるスペースです。旅行に関する本やお子様用の絵本・椅子もありますので、お買い物の途中にお立ち寄りください。

レンタルキッチン
1時間2,000円～(税別)。料理教室や親睦会、パーティー会場として利用可能。お皿、鍋などは別途料金不要。食材のみご用意ください。



レンタルスペース
会議室：1時間600円(税別)～。打ち合わせや会議、教室利用などで、パソコン周辺機材やオーディオなどのレンタルもあります(別料金)。30名のイベントスペースも貸し切り可能です。1時間3,000円(税別)～。

イベントスペース

打合せ・パーティー利用大歓迎!!

食品持ち込みOK! キッチンには食器や道具がそろっているため、皆で作りながらパーティーができます。

コーヒー
228円(税別)でホット、アイスの挽き立てをご提供! 店内でゆっくりひと時をお過ごしください。テイクアウトも可。

cotokoto (コトコト) からのご案内

2024年4-5月

<p>開催講座レポート① 2/11🔥</p> <p>バレンタイン企画 ドーナツ型のクッキーをデコレーション</p> <p>ソフトクッキーが膨らんでドーナツみたいになる様子も楽しかったですが、チョコレートやカラースプレーなどで自分だけのデコレーションができるのが最高でした! お家だと片付けるのが大変だけど、後片付けをしないでいいのもポイント!</p>	<p>開催講座レポート② 2/12🔥</p> <p>子供クラフト体験 キーホルダーとヘアアクセアリー作り</p> <p>星やハート、リボンなどのカラフルなビーズを選んでカプセルケースに入れて作ります。ビーズの色の系統を合わせて作る子や混ぜてから「なんか違うなあ」とやり直したり、みんな最後にはお気に入りのものができたようです。</p>	<p>開催講座レポート③ 3/3🔥</p> <p>お花模様がかわいい! 太巻き祭り寿司体験</p> <p>ピンクの花びら模様は、細巻きで作った後に、山ごぼりや葉っぱの部分の野菜葉をごはんのりを教わりながら配置して太巻きに! 驚くほどの太さでしたが、切った断面を見て、お花模様になって参加者全員から歓声があがりました!</p>
---	---	--

お客様イベント レンタルスペースを借りてお教室を開催されている方です。ご予約、お問い合わせは直接やり取りをお願いします。

<p>お客イベント①</p> <p>さわってみようウクレレ</p> <p>毎月、課題曲を決めてウクレレ演奏を楽しんでいます。始めてみたい方は、ウクレレをご用意しますので気軽に始めていただけます。</p> <p>参加費500円(ウクレレ付き3,500円)</p> <p>日時 4/14日11:00~12:00 講師 梶原隆之 対象 小学生以上</p>	<p>お客イベント②</p> <p>子どもライフプラン ~自分の未来年表を作ろう~</p> <p>親子でお金について学べる将来生活していくための「お金」と「働く」ことについて学んだあとライフプランを作ります。</p> <p>参加費1,500円/対象8~12歳</p> <p>日時 4/21日14:00~15:15 講師 埼玉キッズマネースクールいちこ校</p>
--	--

お客イベント③

はじめての投資 ~あのお菓子が投資で誕生?!~

楽しく金融知識を学べる
楽しく学ぶことで、経済の仕組みや大切さ、リスクに直面した時の考え方を身につけます。

参加費1,000円/対象8~12歳

日時 4/27日11:00~12:30 講師 埼玉キッズマネースクールいちこ校

クラブツーリズムのバスツアーのご案内

あなたの町から出発
イオンタウンふじみ野から
旅に出かけませんか!

近くて便利! 地元出発 無料で駐車場利用!
新しくツアーの集合場所に「イオンタウンふじみ野」が加わりました。

宿泊ツアーも開始!
店頭にてパンフレット配布中

ツアーチェックはこちら

講座・イベント申し込み方法 お気軽にお問い合わせください!

事前予約制 ご予約は**ウェブ**または**cotokoto店頭**がおすすめ!

ウェブはこちら

店頭はこちら **イオンタウンふじみ野 2階** 中央エスカレーター・インフォメーション横 cotokoto (コトコト) **営業時間 10:00-17:00** **電話 080-7394-2998**

講座・イベント参加にあたってのご案内

- 事前予約制です。WEB、店頭窓口、電話にてお受付しております。
- やむを得ない事由により、イベントが中止になる場合がございます。
- お取消しの場合には、必ずご連絡ください。3日前を過ぎた場合、無連絡の場合は受講料は返金いたしません。
- お子様のみの参加は、小学生以上となります。WEBシステムからご予約ができませんので、大人で申込の後、お電話にてご連絡ください。
- 個人情報保護に関する法律に基づき利用させていただきます。またクラブツーリズム、イオンタウンで共同利用させていただきます。詳細はWEB予約ページにてご確認ください。

最新情報は **こちら** をチェック!

総案内は /

講座の様子は /

最新情報は /

ウェブサイト Instagram LINE

共創パートナー

「共創パートナー」とは、cotokotoの活動に共感いただいた地域の企業団体様です。互いに価値を高め合い、共に地域の皆様へ、趣味や学びの豊かな「コト」にあふれる交流の場を創出する活動をしています。

ふじみの救急病院

救急病院として
軽症から重症まで 24時間 365日
夜間・休日対応 / ER
☎ 049-274-7666

町の保健室として
「究極の救急は予防医療」と考え
気軽に相談できる
かかりつけ医を目指します

急病の時も、そうでない時も、ふじみのへ。

川越から「リーグを目指す」
COEDO KAWAGOE F.C

元消防士がさつま芋の町地元川越で本格壺焼きだけにこだわった『芋家 ーと』をオープン! 地域に根付き誰もが繋がる場を作るため、思わず笑顔がこぼれてしまうさつま芋を家族一丸となって焼き上げています!

イオンタウン ふじみ野 2階

まちのコミュニケーションスペース

cotokoto (コトコト)
4-5月の講座

イオンタウンふじみ野 2階

今号のおすすめ講座・イベント

4月20日 14:00-15:00 **全国魅力発見紀行!**

cotokotoオンライン中継 in 山口市・湯田温泉

ニューヨークタイムズ「2024年に行くべき名所52箇所」に選ばれた話題の町!

4月の舞台は、室町時代には「西の京」とも呼ばれた「山口県山口市」をご紹介します! 米誌「ニューヨークタイムズ」において、2024年に行くべき52箇所中3番目に紹介されるなど、今、世界的に注目を浴びているまちです。山口市の中でも、街中に源泉があり、74℃のお湯が1日2,000t湧き出し、山陽筋髄一の湯量を誇り、「アルカリ性単純泉」で無色透明のつるつとしたお湯で「美肌の湯」とも称される湯田温泉から、このまちの魅力をたっぷりお伝えします! 試食には、わらび粉を主原料とし、ぶるっと柔らかい独特の触感の山口の外郎(ういらう)と、地元大学生が開発した「湯田milk珈琲」をご用意いたします。

料金: 500円/対象: 大人、子供

5月25日 13:00-14:00 **全国魅力発見紀行!**

cotokotoオンライン中継 in 静岡県御前崎市

人気の海鮮なぶら市場&御前崎灯台から中継! 初ガツオと新茶ジェラートの試食付き!

5月の舞台は、静岡県最南端の岬のまち。「御前崎市」をご紹介します! 温暖な気候とおおらかな市民に迎えられ、訪れた人がきっと笑顔になれるまち。そんな御前崎で、御前崎港に水揚げされる海産物をはじめ、全国から直送された新鮮でおいしい海の幸がたくさん並んでいる「御前崎海鮮なぶら市場」、今年が初点灯から150周年を迎える「御前崎灯台」(オマエサキトウダイ)から、このまちの魅力をたっぷりお伝えします! 御前崎直送の新鮮なミニ初ガツオ丼と現地で人気の新茶ジェラートの試食付きです。

料金: 500円/対象: 大人、子供

※漁況により、場合によっては提供魚種が変更になる場合がございますのでご了承ください。

子供や親子で楽しめるイベント情報

5 **04** **cotokotoカフェ**
あこがれのカフェ店員体験で
家族をおもてなししよう!



憧れのカフェ店員になってみよう

cotokotoをカフェに見立てて、カフェ店員の接客と調理体験をしてみませんか? サンドイッチを作って、家族をおもてなししよう! 接客の練習→注文→調理→提供の体験後はご家族でお食事を楽しんでいただけます。
※保護者1名、子供1名のメニューになります。保護者はお1人につき500円でドリンク1杯付で参加できます。

料金: 親子2,000円 (サンドイッチ1セット、ドリンク2杯)
対象: 小学生以上の親子 / 講師: cotokotoスタッフ / 持物: エプロン、三角巾

4 **07** **5** **05**
みんなで交流しながら楽しむ
プラモデル製作



春休み・GWの特別価格!

初めて参加するお子様は、参加費のみでプラモデルを作ってお持ち帰りいただけます。疑問など気軽に質問しながら製作し、最後は撮影会を通して交流を楽しんでいます。

料金: 各550円 / 対象: 大人、子供 / 持物: プラモデル (持込の方)

5 **26**
親子でチャレンジ!
マジックを覚えて遊んでみよう!



子供に大ウケかんたんマジック

子供でもほんの少しの練習でマスターできる、身近にあるものを使ったっておきのマジックを楽しんでみませんか? 簡単に覚えてコミュニケーションにも役立ちます。

料金: 大人1,000円・子供500円 / 対象: 小学生以上の親子 / 講師: 高橋正樹

5 **25**
補助輪外そう!
自転車初めの一步



ペダル付きの自転車で参加できる!

キックバイクを使わず、ペダル付きの自転車に乗るコツをつかむ講座です。cotokotoスタッフと城北埼玉高校自転車競技部の皆さんが、自転車ライフの一步をサポート!

料金: 2,000円 / 対象: 子供 / 講師: cotokotoスタッフ / 持物: お子様用の自転車、ヘルメット
※雨天中止 ※参加されるお子様1名につき、必ず保護者様が1名同行してください。

4 **28**
簡単料理体験
いちごのミニパフェ作り



自分好みにデコレーションを楽しもう!

夢のようないちごパフェが作れるよ! 自分好みに飾り付けて、あとはぱくぱくと食べるだけ! 口の中に広がるあまーい味がたまりません。

料金: 1,000円 / 対象: 子供、親子 / 講師: cotokotoスタッフ / 持物: エプロン、三角巾

5 **19**
簡単料理体験
餃子を作ってランチパーティー



休日のお昼ごはんを自分で作ろう

包丁を使わずなので小さなお子様でも安心して参加できます。通常のタネの他に変わり種の具材を用意するので、オリジナルの餃子を作ってみよう! (ごはん付き)

料金: 1,000円 / 対象: 子供、親子 / 講師: cotokotoスタッフ / 持物: エプロン、三角巾

4 **13** **5** **29**
子供クラフト作り体験
チュールリボンのゴムとヘアピン



ヘア飾りを自分で手作りしてみよう

チュール生地とポンポンやビーズを使って、かわいいヘアアクセサリを作ります。ヘアピンにデコレーションして、自分好みに作ってみよう。

料金: 各500円 / 対象: 子供、親子 / 講師: cotokotoスタッフ

4 **29** **5** **03**
子供クラフト作り体験
こいのぼりのかざぐるまで遊ぼう!



「こどもの日」に飾って遊ぼう

簡単に手軽に、可愛いこいのぼりのかざぐるまが作れます。好きな色に色付けをして、壁や机に飾ったり、遊び方はいろいろです。

料金: 各500円 / 対象: 子供、親子 / 講師: cotokotoスタッフ

5 **03** **12**
子供クラフト作り体験
カーネーションの写真立て



「母の日」に手作り品をプレゼント!

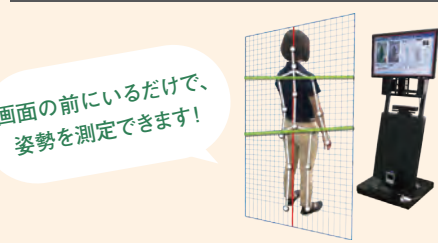
カーネーションの造花を使って、フォトフレームに好きなように配置して装飾を楽しめます。ポストカードにメッセージを書いてプレゼントにしよう。

料金: 各500円 / 対象: 子供、親子 / 講師: cotokotoスタッフ

健康と食のイベント情報

4 **17** **5** **22**
【cotokotoスポーツ】みんなで楽しくエクササイズ!
誤嚥防止の声体操「ボイスサイズ」と、LIONが取り組む
モーションセンサー付き運動ゲーム機「TANO-LT」体験会

モーションセンサー付きの運動ゲーム「TANO-LT」



画面の前にいるだけで、姿勢を測定できます!



体と喉を整えて健康的な生活を

「TANO-LT」はモーションセンサーの前で体を動かすだけで簡単にゲーム感覚で運動ができます。動きを読み取り点数化するので、「自分の運動がどのくらいできているのか」「先週より良くなったのか」などが具体的に確認できるのはもちろん、ほかの参加者と協力したり競ったりできるブログ

料金: 無料 / 対象: 大人 / 講師: 村治亜斗夢 (むらじあとも) 氏 / 持物: 動きやすい服装 (ズボン推奨)、飲み物、タオル
※講師は2024年3月現在の予定です。急な体調不良、その他の理由により講師が変更となる場合があります

歌わない発声エクササイズ「ボイスサイズ」



誰でも簡単にできるエクササイズです



講師: 村治亜斗夢氏

「ボイスサイズ」は喉トレ、舌トレ、肺トレを組み合わせた腹式呼吸を用いた呼吸法で行う全く新しい発声エクササイズです。

主に声枯れ、誤嚥予防、滑舌、顔の筋肉、インナーマッスルにアプローチするので美容、代謝機能アップ、免疫力アップ等にも効果があります。

4 **27**
安曇野わさび × cotokoto
生のわさびを知って・触れて・食べてみよう!



すりおろして余った生わさびはお持ち帰りいただけます!

安曇野わさび応援企画 ミニ生わさび丼の試食付き

普段あまり食べる機会のない、生わさびについて学びます。わさびのすりおろし体験や、ミニ生わさび丼の試食も!“ソーん”と来ない生わさびの魅力に触れてみましょう!

料金: 各1,000円 / 対象: 大人、子供 / 講師: cotokotoスタッフ

4 **21** **5** **26**
ふじみの救急病院 presents
AED救命講習 (PUSHコース)



役立つ救命術を身につけよう

心臓蘇生やAEDの使用方法などの救命講習を楽しく学んでみませんか? お子様から高齢者の方までどなたでもお気軽に受講いただけます。救命病院のスタッフが指導します。

料金: 無料 / 対象: 大人、子供、親子 / 講師: ふじみの救急病院

4 **07**
芋家ーと presents
壺焼きのやきいも食べ比べ体験

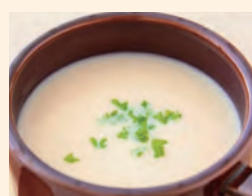


自分好みのお芋を見つけよう

60種類を超えるさつまいもの中から、食味や食感の違いが分かる品種を3種類ご用意! 家庭でも美味しく焼けるコツを教えます!

料金: 500円 / 対象: 大人、子供 / 講師: 芋家ーと 木下店主

5 **06**
芋家ーと presents
さつまいものポターージュ作り



家庭でできる美味しいさつまいも料理

準完全食のさつまいもで美味しく健康な体づくりを! 焼き芋を使って、子供も喜ぶ砂糖不要の甘いポターージュを作ります!

料金: 1,000円 / 対象: 子供、親子 / 講師: 芋家ーと 木下店主、cotokotoスタッフ / 持物: エプロン、三角巾

4 **13** **5** **30**
こだわりピクルスのミート
ローフと赤ワインを楽しむ会



山間で育った野菜ピクルスを使用

現地オンラインツアーにてお客様より好評いただいた、島根県江津市の「やまあいピクルス」を使ったミートローフと赤ワインをお楽しみください。

料金: 各1,000円 / 対象: 大人 (20歳以上) / 講師: cotokotoスタッフ

大人向けのイベント情報

5 **11** **25** **6** **01**
10:30-11:30 10:30-11:30
韓国語の文字を
読んでみよう



ゼロから始める

初心者向けレベル

ドラマを見たり、KPOPを聞いたり、旅行に行った時に韓国語を読めたり話せたらいいなと思ったことはありませんか。ふじみ野市在住の韓国語の指導歴19年の安銀柱先生が文字の読み方の基本を教えます。

料金: 1回1,800円 (3回事前申し込みで5,000円) / 対象: 大人 / 持物: 筆記用具

韓国好き交流会 | 4月20日 10:30~11:30

韓国のカルチャーが好きな人が集まって交流を楽しむ会です。前回は、韓流ドラマやK-POPの話題で大盛り上がり! 韓国のお菓子を食べながら楽しみましょう。

5 **11**
ランプワークのガラスビーズ
ビーズネックレス作り

スパイラルビーズステッチのデザイン

名前の通り螺旋(スパイラル)状に並ぶ模様です。芯となるビーズの周りに、ビーズをらせん状に巻きつけていきます。高級感ある大人向けの素敵なネックレスが仕上がります。



料金: 3,000円 (材料費込) / 対象: 大人 / 講師: 宮川利江 (ビーズ作家)

4 **09** **23** **5** **14** **28**
10:30-13:30 10:30-13:30
脳トレに最適!
健康マージャン



マージャンを始めてみたい方募集中!

初心者対象にゲームをしながらルールやあがり役、点数計算などを説明。「飲まない・賭けない・吸わない」がモットーで女性でも気軽に始められます。

料金: 各2,000円 / 対象: 大人 / 講師: 日本健康麻将協会認定 秋本真実子プロ

4 **24** **5** **22**
10:30-12:00 10:30-12:00
伝筆(つてふで)
筆ペン文字講座



筆ペンで想いを表現

目に見えない想いを言葉にし、その想いを形にして自由自在に表現する筆文字です。初めてでも簡単に描けます。

料金: 各1,500円 (材料費別) / 対象: 大人 / 講師: 関谷沢果
材料費: 別途初めての方1,000円 / 2回目以降の方300円

【コトコト特別価格】新NISAとライフプランセミナー
※セミナーに重複する内容があります。①②いずれかの日程でご参加ください。

4 **16**
13:30-15:30
①新NISAって本当に必要?
老後プランから考える新NISAの使い方

～セカンドライフを考え始めた方向け～

18歳以上であれば何歳からでも始められる話題の新NISA。でも、自分には必要? 不必要? 賢く制度を活用するには老後計画が大切です。社会保障や医療・介護費用、相続などの押さえておきたい老後のお金の基礎知識をお伝えします。

料金: 500円 / 対象: 大人 / 講師: 平山亜希子ファイナンシャルプランナー / 持物: 筆記用具

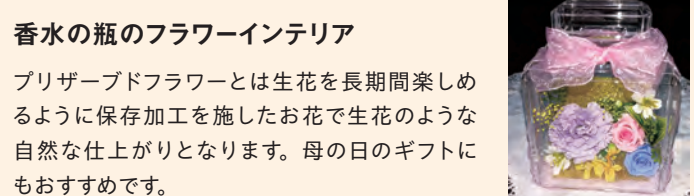
5 **11**
10:30-12:30
②今から始める資産形成!
新NISAとiDeCoと変額保険の違いって?

～子育て世代向け～

子供や自分の将来を考えるうえで貯蓄や教育費、住宅ローンなどのお金の計画は必須です! 話題の新NISAはもちろんiDeCoやその他の資産形成方法を学びませんか。子育て世代が知っておきたいお金の知識を投資初心者の方にも分かりやすく解説します。

料金: 500円 / 対象: 大人 / 講師: 白須裕子ファイナンシャルプランナー / 持物: 筆記用具
株式会社クラブツーリズム・ライフケアサービス

4 **21**
14:00-16:00
ブリザーブドフラワーとアーティシャルフラワー
カーネーションのアレンジメント



香水の瓶のフラワーインテリア

ブリザーブドフラワーとは生花を長期間楽しめるように保存加工を施したお花で生花のような自然な仕上がりとなります。母の日のギフトにもおすすめです。

料金: 3,000円 (材料費込) / 対象: 大人 / 講師: 宮川利江

4 **18** **5** **18**
11:00-12:00 11:00-12:00
のんびり椅子ヨガ

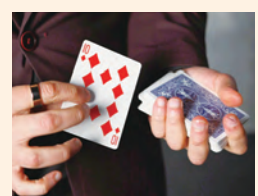


座ったままでできるヨガでストレス解消

椅子を使ったヨガで初心者の方も安心してヨガを楽しめます。深い呼吸とやさしい動きで自律神経を整え、心と身体をリフレッシュしませんか?

料金: 各500円 / 対象: 大人 / 講師: 鈴木理沙 / 持物: 汗拭きハンカチ、水
※動きやすい洋服でお越しください。

4 **26**
10:30-12:30
簡単に覚えて人気者に!
マジック講座



即席マジックを覚えよう!

トランプや紐など身近なものでできる簡単なマジックです。初心者でも楽しみながら覚えられます。お店や福祉施設での披露会を予定しています。

料金: 1,500円 / 対象: 大人 / 講師: 高橋正樹