

2017年(4~7月)

# とちぎコープ 素敵なくらし講座 ご案内

申し込み・問い合わせ先

とちぎコープ素敵なくらし講座

宇都宮市川田町 858

TEL 028-634-5177

FAX 028-634-5114

月~金 9:30~16:30 土・日定休

## 子育て応援・託児付き講座

### 産後のストレッチエクササイズ

(生後1ヶ月~12ヶ月)  
赤ちゃん連れて楽しくシェイプアップ! ストレス解消しましょう。  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち  
①4/10, 17, 24 (月)  
②5/8, 15, 22, 29 (月)  
③6/5, 12, 19, 26 (月)  
④7/3, 10, 24 (月)  
●時間 13:30~14:30  
●講師 鎌田 純子  
●参加費 ①②③④4,050円 ⑤⑥4,400円

### キッスヒップホップ

楽しく元気にレッツダンス!  
(4才~小学生)  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①4/15 ②5/13  
③6/3 ④7/8 (土)  
●時間 10:00~11:00  
●講師 安藤 喜代  
●参加費 各 1,300円

### ズンバキッズジュニア

楽しくダンス! 小1以上。  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①4/9 ②5/21  
③6/11 ④7/23 (日)  
●時間 10:30~11:30  
●講師 影山 靖代  
●参加費 各 1,300円

### ベビーダンス

3ヶ月(首のすわった)~18ヶ月  
赤ちゃん抱っこで  
楽しくダンスエクササイズ。  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①4/25  
②5/23 ③6/27 (火)  
●時間 10:30~11:45  
●講師 神山 順子  
●参加費 各 1,300円 (1組)

### キッズバレエ

ピアノ曲に合わせて楽しく動きます。(年中~大人)  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①4/22 ②5/27  
③6/24 ④7/22 (土)  
●時間 年中・年長 13:15~14:15  
小4~大人 15:45~16:45  
●講師 飯塚 弘美  
●参加費 各 1,300円

### ちびっこ・わ〜るど わくわく・リトミック

●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち  
★1才~ ①4/14 ②5/12  
③6/9 ④7/7 (金)  
★2才~ ①4/21 ②5/26  
③6/23 ④7/14 (金)  
●時間 10:30~11:30  
●講師 湊 万理子  
●参加費 各 1,300円

### ベビーマッサージ

(2ヶ月月~8ヶ月)  
知っておきたいスキンシップの  
育児のコツ伝えます。  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①4/18 ②5/23  
③6/16 ④7/11 (火)  
●時間 10:30~11:30  
●講師 湊 万理子  
●参加費 各 1,500円 (材料費含)

### 親子ヨガ

(0才~)  
親子で参加できるヨガです。  
ヨガ体験で、リラックスタイム!  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①4/20 ②5/18  
③6/15 (木)  
●時間 10:30~11:30  
●講師 小沢 有紀  
●参加費 各 1,300円

### ベビリートミック

(7ヶ月~1才)  
五感をたくさん刺激して  
ママと楽しく触れあいましょ。う。  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①4/27 ②5/25  
③6/29 ④7/20 (木)  
●時間 10:30~11:30  
●講師 湊 万理子  
●参加費 各 1,300円

### こどものアトリエ

絵を描いたり、造形アートに挑戦  
したり、個性が輝きます(年中~)  
●会場 コープ城東店(小山市)  
●日にち ①4/15 ②5/6  
③5/20 ④6/3 ⑤6/17 (土)  
●時間 10:00~12:00  
●講師 篠崎 純子  
●参加費 各 1,300円

### やさしいヨーガ

ヨガで心と身体を整えましょ。  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①5/11 (木)  
②6/8 (木)  
●時間 10:00~11:40  
●講師 小沢 有紀  
●参加費 各 1,350円  
※託児有(有料)

### Zumba(ズンバ)

ラテン系ダンスフィットネス。お腹  
まわりのシェイプアップに効果有。  
●会場 とちぎ福祉プラザ  
●日にち ①5/19 (金)  
②6/1 (木) ③7/6 (木)  
●時間 10:00~11:00  
●講師 影山 靖代  
●参加費 各 1,350円 ※託児有(有料)

## 食



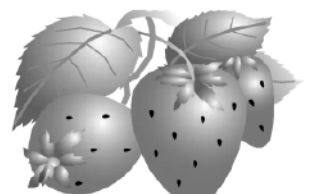
### 親子ほかほかパン

(年少以上)  
★おさかなちゃん  
●会場・日にち  
① とちぎ福祉プラザ 4/29 (土)  
② コープ壬生センター 5/5 (金)  
●時間 午前 10:00~12:30  
午後 13:30~16:00  
●参加費 各 2,000円 (1組)

### 百合子先生の料理教室

①4/20 (木) 「ポルトガル料理」  
「フェイジョアータ&大根と人参のオムレツ」  
②6/1 (木)  
「ジャガイモのニョッキトマトソース  
&野菜とイカのペペロンチーノ風」  
●会場 コープ城東店(小山市)  
●時間 10:00~13:00  
●講師 野澤 百合子  
●参加費 各 3,300円

## エコ応援



### 季節のお茶会レシピ

①5/31 (水) 新茶のおいしい淹れ方  
豆乳のプラマンジェ抹茶ソース  
②7/5 (水) 冷玉露  
白あんのパウンドケーキ  
●会場 コープ壬生センター  
●時間 10:00~12:00  
●講師 板橋 千枝子  
●参加費 各 2,000円

### 手作りパン教室

と一緒にパンを焼いてみませんか。  
★チャパタ  
①4/19 (水) ②4/28 (金)  
★あんぱん  
③5/17 (水) ④5/26 (金)  
★ぶどうぱん(シナモン風味)  
⑤6/21 (水) ⑥6/23 (金)  
●会場 コープ壬生センター  
●時間 10:00~13:00  
●講師 片岡 えり子  
●参加費 各 2,100円

### 家庭でできるインド料理

①5/18 (木) ジャガイモとマンゴー  
ジュースカレー&ラムの焼肉  
②7/27 (木) ベンガルスタイル・  
エビカレー&カッターベガン  
●会場 コープ城東店(小山市)  
●時間 10:00~13:00  
●講師 野澤 百合子  
●参加費 各 3,300円

### 布ぞうり作り

思い出の布で作ってましょ。  
●会場・日にち・時間  
①コープ城東店  
6/6 (火) 10:00~12:00  
②コープ越戸店  
6/30 (金) 10:00~12:00  
●参加費 各 1,300円

### 香りいっぱいパン作り

①4/21 (金)  
バターロール・春のサラダ  
②5/26 (金) フチチーズブレッド  
③6/23 (金) レモンと  
ローズマリーのフォカッチャ  
●会場 コープ西那須野センター  
●時間 10:00~13:00  
●講師 小林 春美  
●参加費 各 2,100円

### 楽しい! お菓子教室

①5/12 (金)  
ジンジャーシフォンケーキ  
②6/2 (金) オレンジケーキ  
③7/7 (金)  
クリームチーズのスフレ  
●会場 コープ西那須野センター  
●時間 10:00~12:30  
●講師 小林 春美  
●参加費 各 2,500円

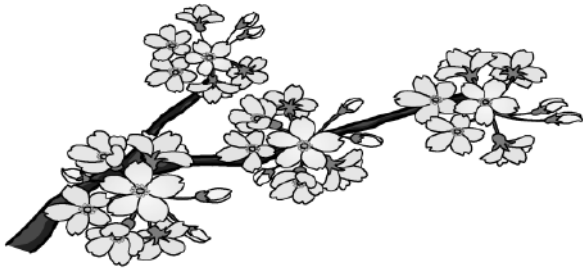
この情報は、とちぎコープHP  
のイベント検索からごらんい  
ただけます。

当講座は、お申し込みの上ご参  
加くださいますようお願い申し  
上げます。

### 草木染め

よもぎでシルクのスカーフを春  
色に染めましょ。初めての方  
も気軽に草木染を楽しめましょ。  
●会場・日にち  
①コープ西那須野センター 4/28 (金)  
②コープ越戸店 5/29 (月)  
●時間 10:00~12:00  
●参加費 各 2,000円

# 健康応援



## ★太極拳・宇都宮

ゆっくり運動して動くことにより、全身の筋肉や関節を一齐に動かし、血行を良くします。

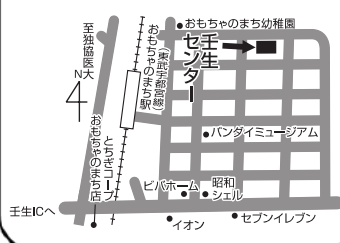
- 会場 とちぎ福祉プラザ 他
- 日にち 月2~4回
- ①5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14, 21, 28(水)
- ②7/5, 12, 19, 26, 8/9, 23, 30(水)
- 時間 13:00~14:30
- 講師 鈴木 真理子
- 参加費 ①8回 11,600円  
②7回 10,150円

## ★土曜リラックスヨーガ

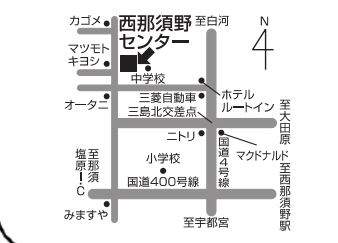
ポーズと呼吸法で心と身体を整えましょう。

- 会場 とちぎ福祉プラザ
- 日にち ①4/1, 8, 22 (土)  
②5/6, 20, 27 (土)  
③6/10, 17, 24 (土)  
④7/1, 15, 22 (土)
- 時間 10:00~11:30
- 参加費 各3回 4,050円
- ★体験参加可 1回 1,350円

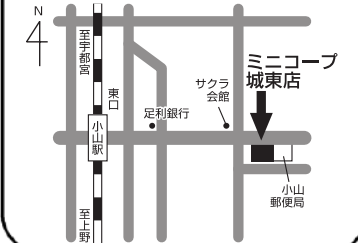
## コープ壬生センター



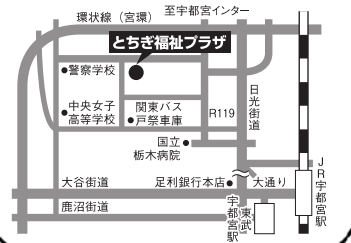
## コープ西那須野センター



## コープ城東店



## とちぎ福祉プラザ



## とちぎフォークダンス「十千木」

フォークダンスを楽しく踊って健康づくりをしましょう。

- 会場 コープ栃木店
- 日にち 毎週(水)
- 時間 13:30~15:30
- 講師 茅原 秀行・美代子
- 参加費 月4回 2,500円

## 太極拳「Gon-Boo」

ゆったりとした動作で、関節を痛めることなく体幹を鍛え、足腰の健康維持をはかれる運動です。

- 会場 コープ芳賀センター
- 日にち 第1・3(火)
- ※祝日の場合は変更あり。
- 時間 10:30~12:00
- 講師 高瀬 希伊子
- 参加費 月2,000円  
(3ヶ月分前納)

## くらし応援(自主サークル)



## 紙ひもクラフト

荷造りひもを使ってバッグや小物を作ります。

- 会場 コープ矢板店
- 日にち 第2・4(木)
- 時間 10:00~12:30
- 講師 鈴木 真由美
- 参加費 2回2,500円  
3回3,500円(材料費別)

## ピラティス&ボール

スモールボールで身体ほぐし、ピラティスで体幹をつくり、姿勢改善。

- 会場 コープ越戸店
- 日にち 毎週(月)
- 時間 10:30~12:00
- 講師 影山 靖代
- 参加費 1回 1,000円

## 7サークル「オハナ」「マイル」

癒しのフラ、心身ともにリフレッシュ。

- 会場 コープ栃木店
- 日にち・時間
- ①「オハナ」月3回(木)  
★中級 14:00~15:30  
★初級 15:30~16:30
- ②「マイル」月3回(土)  
★15:00~16:30
- 講師 金賀 恵美子
- 参加費 月3回 3,000円

## ステンドグラス・矢板

パネル・宝石箱・ランプシェードなど、自由な発想でオリジナル作品を作ります。

- 会場 コープ矢板店
- 日にち 第2・4(水)
- 時間 13:00~15:00
- 講師 高久 富美子
- 参加費 5回 7,800円(材料費別)

## メイキング アクセサリー

世界でひとつだけの手作りアクセサリーを楽しく一緒に作りませんか。ネックレス・ブローチなど。

- 会場 コープ富岡店
- 日にち 月1回(月)
- 時間 10:00~12:00
- 講師 坂本 正子
- 参加費 2,000円~2,500円前後(材料費込)

## 水彩画教室

初心者でも安心して楽しく描けます。

- 会場・時間・日にち
- ①コープ城東店(小山市)  
第2・4(土) 9:30~12:30
- ②コープ越戸店  
第2・4(金) 13:00~16:00
- 講師 篠崎 純子
- 参加費 ①1回 1,700円  
②1回 2,000円

## ストレッチ

身体も心もほぐしましょう。

- 会場 コープ越戸店
- 日にち 毎週(火)
- 時間 13:30~15:00
- 講師 田鹿 佳子
- 参加費 1回 500円

## 7サークルアレンジメントサークル・カラー

●会場・日にち・時間

- ①コープ城東店(小山市)  
月1~3回(月) 10:30~12:00  
13:00~15:00
- ②コープおもちゃのまち店  
月3回(金) 10:00~13:00
- 講師 葛西 久代
- 維持費 月1,500円  
※お花代 2,900円



## 7サークル「まねきekoco」

プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーに色々なマテリアルを取り入れ、季節感溢れるアレンジを楽しみます。手ぶらでお気軽にご参加ください。

- 会場 コープ越戸店
- 日にち 隔月1回(火)
- 時間 10:00~12:00
- 講師 坂本 栄子
- 参加費 1回1,200円(材料費別)  
4回継続: 4回3,200円(材料費別)

## おやま青年サークル「つみき」

障がいをもつ人も、もたない人もみんな集まりワイワイと楽しい休日です。友だちをつくり、仲間になりましょう!

- 会場 コープ城東店(小山市)
- 日にち 第2(日) ※変更も有
- 時間 10:00~15:00
- 年会費 1回 1,500円

## 着付け

基礎から丁寧に指導します。

- 会場 コープ矢板店
- 日にち 第2(日)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 1回 1,300円



※参加費には、受講料・材料費・会場費・保険料・消費税が含まれています。初回到前納となりますので、返金は出来ません。  
※申し込み〆切りは講座初回の一週間前ですが、申し込み最少催行人数に満たない時は中止にさせていただきます場合もあります。  
※受付時に得ました個人情報につきましては、講座以外の目的には利用いたしません。  
※お申し込み後キャンセルされる場合は、当日~2営業日前迄は参加費の全額を頂きますので、ご理解をお願いします。  
(「営業日」は、月~金曜日 9:30~16:30)