

2017年(7~9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


親子ほかほかパン (年少以上)

★アンパンマン・動物パン

●会場・日にち

①コープ城東店 7/29 (土)

②とちぎ福祉プラザ 8/5 (土)

③壬生センター 8/11 (金) 

●時間 午前 10:00~12:30

午後 13:30~16:00

●参加費 各 2,000円 (1組)

夏休み企画・エコ応援

親子で布ぞうり作り

思い出の布で作ってみましょう。

●会場・日にち

①コープ西那須野センター 7/27 (木)

②コープ壬生センター 8/18 (金)

●時間 10:00~12:00

●参加費 各 1,300円 (1組)

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 ① 7/31 (月)

② 8/19 (土)

●時間 10:00~12:00

●講師 篠崎 純子 

●参加費 各 1,300円

こども習字教室 (小学生)

●会場・日にち

①コープ越戸店 7/24 (月)

②コープ壬生センター 7/27 (木)

③コープ壬生センター 8/7 (月)

④コープ越戸店 8/8 (火)

●時間 13:30~15:30

●講師 坪沼 旬子

●参加費 各 1,300円

親子お茶講座 めさせ! こどもお茶博士!

急須でお茶を美味しく淹れよう!

~和菓子作りに挑戦!~

ひまわり (練り切り)

●会場 コープ壬生センター

●日にち 8/2 (水)

●時間 10:00~12:00

●講師 板橋 千枝子

●参加費 2,000円 (1組)

親子でインド料理 (小学生以上)

・チキンコルマ (白いカレー)

・ブーリー (インド風揚げパン)

・ラッシー (ヨーグルトドリンク)

●会場 コープ城東店 (小山市)

●日にち 8/8 (火)

●時間 10:00~13:00

●講師 野澤 百合子

●参加費 3,000円 (1組)

※こども 1人追加 1,000円

親子草木染め

バンダナ3枚をたまねぎの皮・アカネで絞り染めや板締めにしてオリジナル作品を作りましょう。自由研究にいかがですか。

●会場・日にち

①コープ越戸店 7/31 (月)

②コープ西那須野センター 8/4 (金)

●時間 10:30~12:30

●参加費 各 1,800円 (1組)

ひろこ先生の絵画教室


お気に入りの本、夏休みの思い出など、自由に楽しく描いてみましょう。(年長~)

●会場・日にち

①コープ越戸店 7/22 (土)

②コープ壬生センター 8/4 (金)

●時間 10:00~12:00

●講師 よしだひろこ 

●参加費 各 1,300円

子育て応援

夏のわいわいリトミック

親子で楽しくリトミック!

●会場 コープ壬生センター

●日にち 8/10 (木)

●時間 10:30~11:30

●講師 菱沼 真喜子 

●参加費 1,300円 (1組)

ちびっこ・わ〜んど わくわく・リトミック

●会場 とちぎ福祉プラザ

●日にち


★1才~ ① 7/7 (金)

② 8/24 (木) ③ 9/8 (金)

★2才~ ① 7/14 (金)

② 8/24 (木) ③ 9/22 (金)

●時間 10:30~11:30

●講師 湊 万理子 

●参加費 各 1,300円

家庭でできるインド料理


① 7/27 (木) カッターベガン & ベンガルスタイルエビカレー

② 9/21 (木) 野菜サブジ & インドのチキンクリームカレー

「ムルグマライコルマ」他

●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

食

香りいっぱいパン作り

焼きカレーパン

●会場 コープ西那須野センター

●日にち 9/1 (金)

●時間 10:00~13:00

●講師 小林 春美

●参加費 2,100円

ベビーダンス (3ヶ月~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・日にち

★コープ壬生センター

① 7/16 ② 9/17 (木)

★とちぎ福祉プラザ

③ 7/18 ④ 9/19 (火)

●時間 10:30~11:45

●講師 神山 順子

●参加費 各 1,300円 (1組)

ベビーマッサージ (2ヶ月~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 ① 7/11 ② 8/29

③ 9/26 (火)

●時間 10:30~11:30

●講師 湊 万理子

●参加費 各 1,500円 (材料費含)

産後のストレッチエクササイズ (生後1ヶ月~12ヶ月)

赤ちゃん連れで楽しくシェイプ

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

① 7/3, 10, 24 (月)

② 8/7, 21, 28 (月)

③ 9/4, 11, 25 (月)

●時間 13:30~14:30

●講師 鎌田 純子

●参加費 ①~③全3回 4,050円

楽しい! お菓子教室

① 7/7 (金)

クリームチーズのスフレ

② 9/15 (金)

ティラミス

●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

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 9/7 (木)

●時間 10:30~11:30

●講師 小沢 有紀

●参加費 1,300円

ベビーリトミック (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ひましょう。

●会場 とちぎ福祉プラザ

●日にち ① 7/20 ② 8/31

③ 9/28 (木)

●時間 10:30~11:30

●講師 湊 万理子

●参加費 各 1,300円

キッズヒップホップ

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 9/9 (土)

●時間 10:00~11:00

●講師 安藤 喜代

●参加費 1,300円

季節のお茶会レシピ

・秋煎茶

・練りきり「よわい草(菊)」を

作ってみましょう。

●会場 コープ壬生センター

●日にち 9/13 (水)

●時間 10:00~12:00

●講師 板橋 千枝子

●参加費 2,000円

ズンバ Zumba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 ① 7/23

② 8/27 ③ 9/10 (日)

●時間 10:30~11:30

●講師 影山 靖代

●参加費 各 1,300円

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 ① 7/22 ② 8/26

③ 9/30 (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

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。

手作りパン教室

「バンドカンパーニュ」

と一緒にパンを焼いてみませんか。

●会場 コープ壬生センター

●日にち ① 9/20 (水)

② 9/22 (金)

●時間 10:00~13:00

●講師 片岡 えり子

●参加費 各 2,100円

健康応援・託児付講座

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 7/6 (木)
- 時間 10:00~11:00
- 講師 影山 靖代
- 参加費 1,350円 ※託児有 (有料)

やさしいヨーガ

ゆるやかに体を動かすことにより、全身の筋肉や関節を一緒に動かして、血行を良くします。

- 会場 とちぎ福祉プラザ
- 日にち 9/21 (木)
- 時間 10:00~11:20
- 講師 小沢有紀
- 参加費 1,350円
- ※託児有 (有料)

★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緒に動かして、血行を良くします。

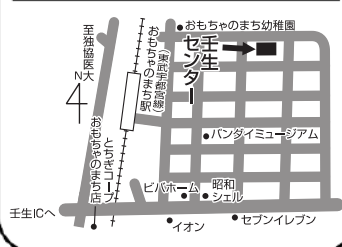
- 会場 とちぎ福祉プラザ 他
- 日にち 月2~4回
- ① 7/5,12,19,26, 8/9,23,30 (水)
- ② 9/6,13,20,27,10/4,11,18,25(水)
- 時間 10:00~11:30
- 講師 鈴木 真理子
- 参加費 ①7回 10,150円
②8回 11,600円

★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 ① 7/1,15,22 (土)
② 8/5,19,26 (土)
③ 9/2,16,30 (土)
- 時間 10:00~11:30
- 講師 大柿ゆき・小沢有紀
- 参加費 各3回 4,050円
- ★体験参加可 1回 1,350円

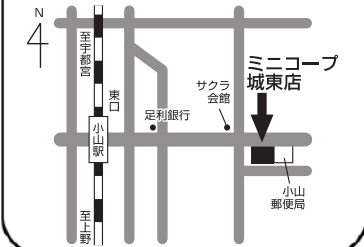
コープ壬生センター



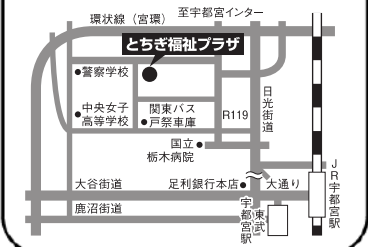
コープ越戸店



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」

- 楽しく運動して健康づくり
- 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 1回 1,000円 (材料費別)

ピラティス&ボール

- スモールボールで関節・筋肉ほぐし、筋膜リリース。ピラティスで体幹力アップトレーニング。
- 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
4回 3,300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

ステンドグラス・矢板

- パネル・小物入れ・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 2,300円前後 (材料費込み)

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

「オハナ・ピリナ」「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・ピリナ」月3回 (木)
 - ★中級 14:00~15:30
 - ★初級 15:45~16:45
 - 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

フラワー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3~4回 (月) 10:00~13:00
- ② コープおもちゃのまち店 月3~4回 (金) 14:00~
- 講師 葛西 久代
- 維持費 1回 1,500円 ※お花代 2,900円

児童英語サークル・ハローキッズ

- うたやゲームなどを通してのしく英語にふれていきます。
- 会場 コープ越戸店
 - 日にち 月3回 (月)
 - 時間 14:10~14:50 (年少)
18:00~18:50 (年中・年長)
 - 講師 大坂 真由美
 - 参加費 月3回 2,500円 (材料費別)

7/1サークル「まねきekoco」

- プリザーブドフラワーやアートのイッシュア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)

手話&ステップ「ほほえみ」

- 歌詞を手話で表現し、音楽に合わせて軽くステップを踏みながら踊ります。
- 会場 コープ城東店 (小山市)
 - 日にち 第1・3 (金)
 - 時間 13:30~16:30
 - 参加費 月2回 1,000円

きもの着付・矢板

- 基礎から丁寧に教えます。12回くらいで1人できもの着付けが出来るようになります。
- 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。初回に前納となりますので、返金は出来ません。
 ※申し込みの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。
 ※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)