

2022年 4月～6月 素敵なくらし講座ご案内

初めての方、
お気軽にご参加ください。

4月～感染対策に留意しながら対面による講座を再開
します。ご自宅で受講できるオンライン講座も継続して
実施します。生活スタイルに応じてご参加ください。

参加者募集中!

オンライン講座

太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします。

- 日にち ① 4/ 6 ② 4/20 (水)
- ③ 5/18 (水)
- ④ 6/ 1 ⑤ 6/15 (水)
- 時 間 10:30～11:30
- 講 師 鈴木 真理子
- 受講料 各 500円

美温活リンパストレッチ

リンパを流し、体温も代謝もUP!

- 日にち ① 4/ 7 ② 4/21 (木)
- ③ 5/19 (木)
- ④ 6/16 ⑤ 6/30 (木)
- 時 間 14:00～15:00
- 講 師 影山 靖代
- 受講料 各 500円

土曜リラックスヨガ

心と身体をほぐしましょう。

- 日にち ① 4/ 9 ② 4/23 (土)
- ③ 5/14 ④ 5/28 (土)
- ⑤ 6/11 ⑥ 6/25 (土)
- 時 間 10:15～11:15
- 講 師 大柿ゆき・小沢有紀
- 受講料 各 500円

午後のゆったりヨガ

午後のひと時、リラックスタイム

- 日にち ① 4/11 (月)
- ② 5/ 9 (月)
- ③ 6/ 6 (月)
- 時 間 14:00～15:00
- 講 師 小沢 有紀
- 受講料 各 500円

ダンベル筋トレ

※ダンベルはペットボトル2本でもOK

- 日にち ① 4/14 ② 4/28 (木)
- ③ 5/12 ④ 5/26 (木)
- ⑤ 6/ 9 ⑥ 6/23 (木)
- 時 間 14:00～15:00
- 講 師 影山 靖代
- 受講料 各 500円

はじめての断捨離®

頭や心の中が片付いていきます。

- 日にち ① 4/14(木)お財布の断捨離
- ② 6/ 9(木)妥協の断捨離
- 時 間 10:30～11:30
- 講 師 鈴木 まさみ
- 受講料 各 500円

バランスボール

眠っているボールはありませんか?
楽しくボールを活用しましょう。

- 日にち ① 4/18 (月)
- ② 5/16 (月)
- ③ 6/20 (月)
- 時 間 14:00～15:00
- 講 師 影山 靖代
- 受講料 各 500円

癒しのヨガ

ヨガで免疫力UPし、
カラダもココロもほぐしましょう。

- 日にち ① 4/19 (火)
- ② 5/17 (火)
- ③ 6/14 (火)
- 時 間 14:00～15:00
- 講 師 大柿 ゆき
- 受講料 各 500円

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!

- 日にち ① 4/25 (月)
- ② 5/30 (月)
- ③ 6/27 (月)
- 時 間 14:00～15:00
- 講 師 影山 靖代
- 受講料 各 500円

◆オンライン講座のお申し込み方法と、事前準備◆

- ① スマートフォン・パソコン・タブレットのいずれかが必要です。
- ② ZOOMアプリをインストールしてください。(サインアップはしなくてOK)
既にインストール済の方は、最新バージョンになっているか確認願います。
- ③ ご自宅のWi-Fiなどインターネット環境をご確認願います。(通信料は、個人のご負担になります)
- ④ 素敵なくらしの電話またはFAXにてお申し込みください。※指定の振込口座をお知らせします。
- ⑤ 振込口座に受講料(1講座500円)を振込みください。(振込手数料は、個人のご負担になります)
- ⑥ 入金確認後、IDとパスワードをお伝えします。
- ⑦ お申し込み締め切りは、開催日の5日前です。

通信環境など
不安な方は、
事前にお試し入室
ができます。
お気軽にご相談
ください。

★【素敵なくらし】お申し込み・お問い合わせ(月～木 10:00～16:30)

◆TEL028-678-3750 ◆FAX028-678-3760

※FAXでお申し込みの方は、組合員コード・お名前・電話番号・住所・ご希望の講座名・日にち・ZOOM 経験の有無をご記入ください。

対面講座

土曜リラックスヨガ

心と身体をほぐしましょう。

- 日にち ① 4/2 ② 4/16 (土)
- ③ 5/7 ④ 5/21 (土)
- ⑤ 6/4 ⑥ 6/18 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:15~11:45
- 講師 大柿ゆき・小沢有紀
- 受講料 各 1,000円

ダンスエクササイズ

楽しみながらエクササイズします。

- 日にち ① 4/7 (木)
- ② 5/12 (木)
- ③ 6/2 (木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 安藤 喜代
- 受講料 各 1,000円

キッズヒップホップ

年長〜、楽しくダンス!

- 日にち ① 4/9 (土)
- ② 5/14 (土)
- ③ 6/11 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~11:00
- 講師 安藤 喜代
- 受講料 各 1,000円

親子ヨガ (0才〜)

親子でできるヨガ&身体ほぐし

- 日にち ① 4/12 (火)
- ② 5/10 (火)
- ③ 6/7 (火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 小沢 有紀
- 受講料 各 1,000円

レッドフィット

フラメンコ風エクササイズ

- 日にち ① 4/12 (火)
- ② 5/10 (火)
- ③ 6/21 (火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:00~15:00
- 講師 坂内 ひろみ
- 受講料 各 1,000円

太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

- 日にち ① 4/13・27 (水)
- ② 5/11・25 (水)
- ③ 6/8・22・29 (水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:00
- 講師 鈴木 真理子
- 受講料 各1回 1,000円

こどものアトリエ

年中〜

- ① 4/16(土)牛乳パックで工作
- ② 5/21(土)染め紙の工作
- ③ 6/11(土)あじさいを描こう
- 会場 コープテリ小山センター
- 時間 10:00~11:30
- 講師 篠崎 純子
- 受講料 各 1,200円(材料費含)

親子にこにこタイム

歌に手遊び紙芝居、遊びの国へようこそ

- 日にち ① 4/18 (月)
- ② 5/23 (月)
- ③ 6/20 (月)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 坂内 ひろみ
- 受講料 各 1,000円

百合子先生のインド料理

① 4/21(木)

- ケララチキンカレー 他
- ② 6/23(木)
- 野菜のカレー・タンドリーチキン
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~12:30
- 講師 野澤 百合子
- 受講料 各 3,000円(材料費含)

ズンバキッズジュニア

年長〜、楽しくダンス!

- 日にち ① 4/23 (土)
- ② 5/28 (土)
- ③ 6/25 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 影山 靖代
- 受講料 各 1,000円

ベビーマッサージ

2ヶ月〜1才、親子ふれあいタイム

- 日にち ① 4/26 (火)
- ② 5/17 (火)
- ③ 6/21 (火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 湊 万理子
- 受講料 各 1,000円

ちびっこわ〜るど

8ヶ月〜、親子で楽しむリトミック

- 日にち ① 4/28 (木)
- ② 5/26 (木)
- ③ 6/30 (木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 湊 万理子
- 受講料 各 1,000円

親子ほかほかパン

年少〜、巻き巻きソーセージのピザ

- 日にち 4/30 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 午前10:00~12:00
午後13:30~15:30
- 受講料 各 1,700円(材料費含)

百合子先生の料理教室

- 油淋鶏 (クーリンチー) 他
- 日にち 5/19 (木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~12:30
- 講師 野澤 百合子
- 受講料 3,000円(材料費含)

大人のバレエ

バレエエクササイズでコアが鍛えられ美しい姿勢に

- 日にち ① 5/19 (木)
- ② 6/16 (木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:45
- 講師 飯塚 弘美
- 受講料 各 1,000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〜小学生)

- 日にち ① 5/21 (土)
- ② 6/18 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 年中・年長 13:15~14:15
小学生 14:30~15:30
- 講師 飯塚 弘美
- 受講料 各 1,000円

※対面講座は、当日の検温、健康チェック、手指の消毒、マスク着用(幼児の着用は、無理なく可能な場合)、身体的距離の確保など感染対策にご協力をお願いします。
※調理の講座は、試食はせず、作ったものは各自持ち帰りにいただきます。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により開催できない場合もあります。
※受講料には消費税・保険料が含まれています。講座受講中は、安全に注意を払い、無理のない範囲で取り組んでください。
※申し込みの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。
※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。(営業日は月〜木)
※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。

★コーププラザ宇都宮(宇都宮センター敷地内)



宇都宮市平出町4077-2