

2024年7月～9月

宇都宮市以外の会場が増えました。都合のつく日にちの講座1日からご参加できます。

# 素敵なくらし講座ご案内

会場に来ていただく対面講座とご自宅で受講できるオンライン講座があります。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

①7/3(水) ②7/17(水)  
③8/7(水) ④8/21(水)  
⑤9/4(水) ⑥9/18(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

①7/4(木) ②7/18(木)  
③8/1(木) ④8/22(木)  
⑤9/5(木) ⑥9/19(木)

●時間 14:00～15:00  
●講師 影山 靖代  
●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  
人生100年時代。健康に過ごすために筋トレは大切な運動です

●日にち ①7/11 ②7/25(木)  
③8/8 ④8/22(木)  
⑤9/12 ⑥9/26(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

ゆったりと心身の緊張をほぐしましょう

●日にち

①7/13(土) ②7/27(土)  
③8/10(土) ④8/24(土)  
⑤9/14(土) ⑥9/28(土)

●時間 10:15～11:15  
●講師 大楠ゆき・小沢有紀  
●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

①7/16(火)  
②8/20(火)  
③9/17(火)

●時間 14:00～15:00  
●講師 大楠 ゆき  
●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

①7/22(月)  
②8/26(月)  
③9/2(月)

●時間 14:00～15:00  
●講師 小沢 有紀  
●受講料 各 500円

### 顔筋トレ

マスクの下の表情筋、気になりませんか? 顔の筋肉をきたえて5才若返りましょう

●日にち

①7/29(月)  
②8/19(月) ③9/30(月)

●時間 14:00～15:00  
●講師 影山 靖代  
●受講料 各 500円

★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。  
★背景をバーチャルにして参加することもできます。

### 断捨離®おはなし会

～モノを片付けて、ごきげんな人生へ～

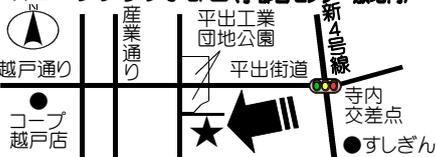
●日にち 9/2(月)

●時間 11:00～12:00  
●講師 鈴木 まさみ  
●受講料 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。(サインアップはなくても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。

★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

参加者の声をご紹介します

【チョークアート】  
あっという間に時間が経って、とても楽しく参加できました。  
初めての参加でしたが、先生から親切丁寧に教えてもらいアートへのハードルが少し下がりました。次回もまた参加を考えています。  
N.Nさん

【ズンバキッズジュニア】  
いつも親子で楽しくダンスしています。ズンバの他にもフープやボールもあり、とても充実した1時間です。日頃運動できてないので、リフレッシュできる時間にもなっています!!  
K.Sさん

【楽しいバイオリン】  
すごく楽しかったです。たくさん練習をして、曲を弾けるようになりたいです。  
H.Mさん

素敵なくらし講座スタッフを募集しています!  
私たちと一緒に働いてみませんか?

※お問い合わせは  
028-678-3750  
(月～木 10:00～16:30)



★【素敵なくらし講座】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・日にちをご記入ください。

# 対面講座

New

## 癒しのフラセラピー

フラダンスで楽しく心身を整えましょう

- 日にち ① 7/19 (金)  
② 8/2 (金)  
③ 9/6 (金)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~11:00
- 講師 メロノダ 千絵
- 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 7/2 (火)  
② 9/10 (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

## ダンスエクササイズ

楽しみながらエクササイズします

- ★コーププラザ宇都宮  
① 7/4 ② 8/1 ③ 9/5 (木)
- ★コープデリ佐野センター  
① 9/20 (金)
- 時間 10:00~11:00
- 講師 安藤 喜代
- 受講料 各 1,000円

## 大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

- ① 7/4 (木) ② 7/18 (木)
- ③ 8/1 (木) ④ 8/12 (月)
- ⑤ 9/5 (木) ⑥ 9/16 (月)
- 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

## 楽しいバイオリン

眠っているバイオリン、奏でてみませんか？  
初心者の方もどうぞ。楽器はお持ちください。

- 日にち ① 7/4 (木) ② 7/18 (木)
- ③ 8/1 (木) ④ 8/22 (木)
- ⑤ 9/5 (木) ⑥ 9/19 (木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:00~15:00
- 講師 桑川 吉見
- 受講料 各 1,000円

## 手づくりパン教室

①テーブルロール・チーズ ②コンパン ③クリームパン・アレンジ!

- ★コーププラザ宇都宮  
① 7/8 ② 8/5 ③ 9/30 (月)
- ★コープデリ壬生センター  
① 7/5 ② 8/2 ③ 9/6 (金)
- ★コープデリ日光センター  
③ 9/9 (月)
- 時間 10:00~13:00
- 講師 片岡 えりこ
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

## 土曜リラックスヨガ

ゆったりと心身の緊張をほぐしましょう

- 日にち ① 7/6 ② 7/20 ③ 7/27 (土)
- ④ 8/3 ⑤ 8/17 ⑥ 8/24 (土)
- ⑦ 9/7 ⑧ 9/21 ⑨ 9/28 (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

## チョークアート

ぬり絵感覚で描いてみましょう

- ★リゾートの花・フルメリア  
① 7/9 (火) コーププラザ宇都宮
- ② 7/12 (金) コープデリ西那須野センター
- ★青い夜空とお月見ねこ  
③ 9/3 (火) コーププラザ宇都宮
- ④ 9/13 (金) コープデリ西那須野センター
- 講師 宮本 恵子
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

## 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 7/9 (火)
- ② 8/27 (火) ③ 9/24 (火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:00
- 講師 大柿ゆき
- 受講料 各 1,000円

New

## 太極拳(初めての方対象)

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

- 日にち ① 8/7 (水) ② 8/21 (水)
- ③ 9/4 (水) ④ 9/25 (水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 13:00~14:30
- 講師 鈴木 真理子
- 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 7/13 (土)
- ② 9/14 (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

## 親子ほかほかパン(年少~)

★アンパンマン・動物パン

- ① 7/15 (月) ② 7/27 (土)
- ③ 9/23 (月) ④ 9/28 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮  
コープデリ壬生センター
- ★ハロウィンのカボチャパン
- 時間 午前10:30~12:30 午後13:30~15:30
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

## 親子リトミック(5才~)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック

- 日にち ① 7/17 (水)
- ② 8/7 (水)
- ③ 9/4 (水)
- 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

## バランスボール

ボールに座るだけで背筋が伸びます

- 日にち ① 7/19 (金)
- ② 8/23 (金)
- ③ 9/27 (金)
- 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

## キッズバレエ(年中~小学生)

ピアノ曲に合わせて楽しく動きます

- 日にち ① 7/20 (土)
- ② 8/17 (土) ③ 9/21 (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

## こども習字教室(小学生~)

下野書道展の作品を仕上げます(毛筆)

- ① 7/23 (火) コーププラザ宇都宮
- ② 7/25 (木) コープデリ壬生センター
- ③ 7/30 (火) コーププラザ宇都宮
- ④ 8/6 (火) コープデリ佐野センター
- 講師 坪沼 旬子
- 時間 13:30~15:00
- 受講料 各 1,000円

## 百合子先生の料理教室

- ① 7/25 (木) [インド料理]  
ポークピタパタカレー、カボチャのサブジ 他
- ② 8/22 (木) ビーマンたっぷりの豚肉のトマト煮 他
- ③ 9/19 (木) [インド料理] 南インドのエビカレー 他
- 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)

## キッズダンス(年長~小学生)

リズムに合わせて楽しくダンス!

- 日にち ① 7/27 (土)
- ② 8/24 (土)
- ③ 9/28 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:30~15:30
- 講師 影山 靖代
- 受講料 各 1,000円

## 親子草木染

★パンダナ2枚を黄色・ピンク等に絞り染め

- 日にち・会場  
① 7/31 (水) コープデリ佐野センター
- ② 8/3 (金) コープデリ西那須野センター
- ③ 8/3 (土) コーププラザ宇都宮
- ④ 8/9 (金) コープデリ日光センター
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 各 1,800円(材料費含)

## 親子チョークアート(小学生~)

下絵があるのでぬり絵感覚で描いてみましょう

- ★カラフルふうせん(すきな色でぬってみよう)
- 日にち・会場  
① 8/6 (火) コーププラザ宇都宮
- ② 8/9 (金) コープデリ西那須野センター
- 講師 宮本 恵子
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

## こどものアトリエ(年中~)

絵を描いたり、造形アートに挑戦します

- ① 8/17 (土) スパッタリング
- ② 9/21 (土) 果物を描こう
- 会場 コープデリ小山センター
- 時間 10:00~11:30
- 講師 篠崎 純子
- 受講料 各 1,200円(材料費含)

※食物アレルギー対策(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行っていません。アレルギーをお持ちの方はご自身の責任においてお申し込みください。  
※対面講座は、基本的な感染症対策を施した上で開催します。マスク着用は個人の判断に委ねます。  
※感染症拡大状況等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。  
※お申し込みが最少催行人数に満たない時は、中止させていただく場合もあります。  
※お申し込み後キャンセルされる場合は、必ず連絡願います。キャンセル料が発生する場合があります。  
※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。

