

2024年 10月～12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

①10/2(水) ②10/16(水)
③11/6(水) ④11/20(水)
⑤12/4(水) ⑥12/18(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

①10/3(木) ②10/17(木)
③11/7(木) ④11/21(木)
⑤12/5(木) ⑥12/19(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 ①10/10 ②10/24(木)
③11/14 ④11/28(木)
⑤12/12 ⑥12/26(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

①10/12(土) ②10/26(土)
③11/9(土) ④11/30(土)
⑤12/14(土) ⑥12/21(土)

●時間 10:15～11:15
●講師 大柿ゆき・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

①10/29(火)
②11/19(火)
③12/17(火)

●時間 14:00～15:00
●講師 大柿 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

①10/14(月) 祝
②11/18(月)
③12/9(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

①11/11(月)
②12/16(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

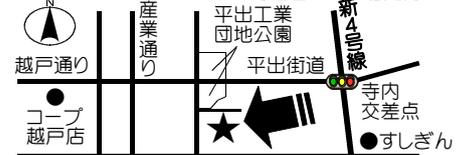
①10/7(月)
②12/9(月)

●時間 10:00～11:00
●講師 鈴木 まさみ
●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ご確認願います。
- 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

【親子リトミック】
初めてのリトミック
でしたが、子どもと
一緒に楽しめて、よ
かったです。いろ
いろな楽器にもふれ
られて楽しそうでした。
N.Oさん

【癒しのフラセラピー】
以前からあこがれていました。基礎から
丁寧に教えていただき、ありがとうございます
です。一曲だけでもおどれるようにな
れればと思っています。 I.Aさん

【癒しのヨガ】
忙しい日常から解放され、自分にご褒美の90分
間。大柿先生の誘導で凝りをゆったりほぐし、
宇宙と大地との繋がりを感じながら、心も体も
ほっこり癒されます! O.Yさん

素敵なくらし講座では、
手芸、工芸、料理など
様々な分野の講師を募集
しています。

※お問い合わせは
下記のTELへ
お願いします。



★【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

大人の書

好きな言葉を書いて飾ってみませんか？
心が癒されます

- 日にち ①10/8(火)
②11/12(火) ③12/3(火)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:00
- 講師 坪沼 旬子
- 受講料 各 1,000円

New

初めてのパン教室

- ①10/25(金) パーガーパンズ
- ②11/15(金) コッパン
- ③12/6(金) メロンパン
- 会場 コープデリ西那須野センター
- 時間 10:00~13:00
- 講師 黒瀬 澄子
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

チョークアート

ぬり絵感覚で描いてみましょう

- ①とろ〜りハチミツのこんがりトースト
- ②ほっと珈琲のプレイクタイム
- ③癒しのサンタさん
- ★コープラザ宇都宮
- ①10/1 ②11/5 ③12/10(火)
- ★コープデリ西那須野センター
- ①10/11 ②11/8 ③12/13(金)
- 時間 10:00~12:00
- 講師 宮本 恵子
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

太極拳(初心者対象)

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

- 日にち ①10/2 ②10/16(水)
- ③11/6 ④11/20(水)
- ⑤12/4 ⑥12/18(水)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 13:00~14:30
- 講師 鈴木 真理子
- 受講料 各 1,000円

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 ①10/3(木)
- ②11/7(木)
- ③12/5(木)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:00~11:00
- 講師 安藤 喜代
- 受講料 各 1,000円

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

- ①10/3(木) ②10/14(月) ㊟
- ③11/4(月) ㊟ ④11/21(木)
- ⑤12/5(木) ⑥12/19(木)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 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 ①10/3 ②10/17(木)
- ③11/7 ④11/21(木)
- ⑤12/5 ⑥12/19(木)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 14:00~15:00
- 講師 桑川 吉見
- 受講料 各 1,000円

癒しのフラセラピー

フラグランスで楽しく心身を整えましょう

- 日にち ①10/4(金)
- ②11/1(金)
- ③12/6(金)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:00~11:00
- 講師 メロノダ 千絵
- 受講料 各 1,000円

手づくりパン教室

①ミニピッツァ ②カレーパン ③シュトレン

- ★コープラザ宇都宮
- ①10/7 ②11/11 ③12/2(月)
- ★コープデリ壬生センター
- ①10/4 ②11/1 ③12/6(金)
- ★コープデリ日光センター
- ③11/25(月)
- 時間 10:00~13:00
- 講師 片岡 えりこ
- 受講料 ①②各 2,000円 ③2,800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 ①10/5 ②10/19 ③10/26(土)
- ④11/2 ⑤11/16 ⑥11/30(土)
- ⑦12/7 ⑧12/21(土)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:15~11:45
- 講師 大柿ゆき・小沢有紀
- 受講料 各 1,000円

親子ヨガ(0才~)

親子でできるヨガ&身体ほぐし

- 日にち ①10/8(火)
- ②11/12(火)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 小沢 有紀
- 受講料 各 1,000円

キッズヒップホップ(年長~)

楽しくダンス!

- 日にち ①10/12(土)
- ②11/9(土)
- ③12/14(土)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:00~11:00
- 講師 安藤 喜代
- 受講料 各 1,000円

百合子先生の料理教室

- ①10/17(木) オーストラリア風味のミルフィーユカツレツ 他
- ②11/28(木) 豚肉のコフカカレー・フィッシュボール 他
- ③12/19(木) インドのXmas料理 ローストチキン 他
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:00~13:00
- 講師 野澤 百合子
- 受講料 ①②各 3,000円 ③ 3,800円(材料費含)

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 ①10/18(金)
- ②11/22(金)
- ③12/27(金)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 影山 靖代
- 受講料 各 1,000円

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

- ①10/19(土) 模写
- ②11/16(土) パステル画
- ③12/21(土) クリスマス工作
- 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)

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 ①10/19(土)
- ②11/16(土) ③12/21(土)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 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

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

- 日にち ①10/22(火)
- ②11/26(火) ③12/17(火)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:00
- 講師 大柿ゆき
- 受講料 各 1,000円

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 ①10/23(水)
- ②11/27(水)
- ③12/18(水)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 湊 万理子
- 受講料 各 1,000円

New

ミニほうき作り

手づくりは楽しい! 稲わらのミゴから作る可愛いミニ箒作り

- 日にち・会場
- ①10/24(木) コープデリ佐野センター
- ②10/31(木) コープラザ宇都宮
- ③11/8(金) コープデリ日光センター
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 各 1,000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 ①10/26(土)
- ②11/9(土)
- ③12/14(土)
- 会場 コープラザ宇都宮
- 時間 14:30~15:30
- 講師 影山 靖代
- 受講料 各 1,000円

親子ほかほかパン(年少~)

★ピーチクリームパン

- ①11/23(土) ㊟ コープデリ壬生センター
- ②12/7(土) コープラザ宇都宮
- 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)

草木染

手づくりは楽しい! シルクのストールをヒヤリがで緑系に染めます

- 日にち・会場
- ①11/1(金) コープデリ西那須野センター
- ②11/19(火) コープラザ宇都宮
- ③11/29(金) コープデリ佐野センター
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 各 2,200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、中止にさせていただきます場合もあります。

※お申し込み後キャンセルされる場合は、必ずご連絡願います。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。

