

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) ㊟  
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<sup>®</sup>おはなし会

~モノを片付けて、ごきげんな人生へ~

●日にち

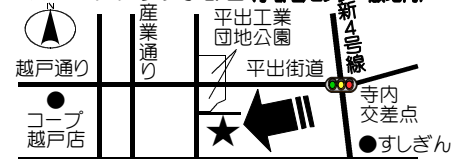
①10/7(月)  
②12/9(月)

●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) ③  
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シユートーレン

★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) オーストラリア豚肉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) ②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。

