

2025年 1月 ~ 3月

都合のつく日にちの講座1日からご参加できます。
お気軽にお問い合わせください。

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

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 ①1/9(木) ②1/23(木)
③2/27(木) ④3/13(木) ⑤3/27(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 ①1/11(土) ②1/25(土)
③2/8(土) ④2/22(土)
⑤3/8(土) ⑥3/22(土)

●時間 10:15~11:15
●講師 大楠ゆき・小沢有紀
●受講料 各 500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 ①1/15(水) ②2/5(水) ③2/19(水)
④3/19(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 ①1/16(木) ②1/30(木)
③2/6(木) ④2/20(木)
⑤3/6(木)

●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 ①1/21(火) ②2/18(火)
③3/4(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 ①1/27(月) ②2/10(月)
③3/17(月)

●時間 14:00~15:00
●講師 小沢 有紀
●受講料 各 500円

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 ①2/10(月) ②3/31(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ください。
- ③ ご自宅のWi-Fiなどインターネット環境をご確認ください。(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とパスコ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。

参加者の声を ご紹介します

【親子ヨガ】
数回参加させていただ
きました。
子どもと一緒に身体を
動かせることに加え
て、他の参加者のお子
さんと交流できるので
良い刺激を受けて楽し
んでいます。次回も参
加したいです。
O.Mさん

【かんたんパン教室】
パン作りは全くの初めてでしたが、丁寧
に教えていただいたおかげで無事におい
しいパンを焼くことができました。焼き
たての香ばしいのに感激しました。
M.Kさん

【太極拳(初心者対象)】
時間が出来たらやってみたいと思ってい
ました。やっとその時が来まして、楽し
んでいます。リフレッシュしています。
T.Hさん

★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。

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。
折り返しの連絡後、お申込み完了となります。

対面講座

New

筋膜リリースヨガ

凝りをほぐし歪みを整えるヨガで
スッキリ＆リラックスしましょう！

- 日にち ① 1/30 (木)
- ② 2/20 (火) ③ 3/27 (木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:00~15:00
- 講師 メロノダ 千絵
- 受講料 各 1,000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 ① 1/4 ② 1/18 ③ 1/25 (土)
- ④ 2/1 ⑤ 2/15 ⑥ 2/22 (土)
- ⑦ 3/1 ⑧ 3/15 ⑨ 3/22 (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 1/9 (木)
- ② 2/6 (木)
- ③ 3/6 (木)
- 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

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 1/9 (木) ② 1/23 (木)
- ③ 2/6 (木) ④ 2/20 (木)
- ⑤ 3/6 (木) ⑥ 3/20 (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

キッズヒップホップ (年長~)

楽しくダンス！

- 日にち ① 1/11 (土)
- ② 2/8 (土)
- ③ 3/15 (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

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 1/11 (土)
- ② 2/15 (土) ③ 3/15 (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

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

- ① 1/13 (月) ② 1/30 (木)
- ③ 2/11 (火) ④ 2/27 (木)
- ⑤ 3/6 (木) ⑥ 3/20 (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

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 ① 1/15 (水)
- ② 2/5 (水) ③ 2/19 (水)
- ④ 3/19 (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

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 ① 1/16 (木)
- ② 2/6 (木) ③ 3/13 (木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:00
- 講師 坪沼 旬子
- 受講料 各 1,000円

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 1/17 (金)
- ② 2/7 (金)
- ③ 3/7 (金)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 メロノダ 千絵
- 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

- ① 1/18 (土) ティッシュボックスのデザイン
- ② 2/15 (土) 静物画
- ③ 3/15 (土) 自分の顔を描いてみよう
- 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)

親子リトミック (5~7月~)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック

- 日にち ① 1/22 (水)
- ② 2/19 (水)
- ③ 3/19 (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

百合子先生の料理教室

- ① 1/23 (木) 豚肉の紹興酒煮 他
- ② 2/27 (木)
- ③ 3/27 (木) チリコンカン、タコス 他
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~13:00
- 講師 野澤 百合子
- 受講料 各 3,200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 ① 1/24 (金)
- ② 2/21 (金)
- ③ 3/21 (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 1/25 (土)
- ② 2/22 (土)
- ③ 3/22 (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

手づくりパン教室

- ① 1/27 (月) イングリッシュマフィン
- ② 2/3 (月) クリームチョコロール
- ③ 3/17 (月) イタリアンおやき風パン
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~13:00
- 講師 片岡 えり子
- 受講料 各 2,000円 (材料費含)

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

- 日にち ① 1/28 (火)
- ② 2/18 (火) ③ 3/4 (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

らくらくカラダほぐし

スモールボールを使って、
心地よくカラダのコリをほぐします

- 日にち ① 2/7 (金)
- ② 3/7 (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

かんたんパン教室

- ★チョコパン
- ① 2/8 (土) ② 2/28 (金)
- ★桜あんぱん
- ③ 3/8 (土) ④ 3/28 (金)
- 会場 コープテ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

- ハート型のミモザリース
- 日にち・会場
- ① 3/11 (火) コーププラザ宇都宮
- ② 3/14 (金) コープテリ西那須野センター
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 各 2,000円 (材料費含)

親子ヨガ (0才~)

親子のできるヨガ&身体ほぐし

- 日にち 3/11 (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 1,000円

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
- ① 3/18 (火) コーププラザ宇都宮
- ② 3/27 (木) コープ栃木店 (コープルーム)
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 各 1,000円 (材料費含)

ミニかごづくり

紙バンドを編んで、もち手のある
8cm×14cmのかごをつくります

- 日にち・会場
- ① 3/21 (金) コーププラザ宇都宮
- ② 3/31 (月) コープテリ日光センター
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 各 1,000円 (材料費含)

★コーププラザ宇都宮 (宇都宮センター敷地内)

