

2025年 4月~6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

### 太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

●日にち

①4/2(水) ②4/16(水)  
③5/7(水) ④5/21(水)  
⑤6/4(水) ⑥6/18(水)

●時間 10:30~11:30

●講師 鈴木 真理子

●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

健康に過ごすために筋トレは大切な運動です

●日にち

①4/10(木) ②4/24(木)  
③5/8(木) ④5/22(木)  
⑤6/12(木) ⑥6/26(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

①4/12(土) ②4/26(土)  
③5/10(土) ④5/24(土)  
⑤6/14(土) ⑥6/28(土)

●時間 10:15~11:15

●講師 大柿ゆき・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 ①4/14(月)  
②5/19(月)  
③6/16(月)

●時間 10:00~11:00

●講師 鈴木 まさみ

●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 ①4/15(火)  
②5/20(火)  
③6/17(火)

●時間 14:00~15:00

●講師 大柿 ゆき

●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

①4/17(木) ②5/1(木) ③5/15(木)  
④6/5(木) ⑤6/19(木)

●時間 14:00~15:00

●講師 影山 靖代

●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 ①4/21(月)  
②5/26(月)  
③6/23(月)

●時間 14:00~15:00

●講師 小沢 有紀

●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。

### 参加者の声を ご紹介します

【大人のバレエ】  
普段体を動かす機会がないので、じっくり体をほぐすストレッチから始まるのがありがたいです。体の使い方を丁寧に説明してくださるので、正しく筋肉を使って踊ると楽しい気持ちになれます。  
S.Mさん

【百合子先生の料理教室】  
インド料理と世界各国の料理を隔月で教えて頂いています。知らない料理をたくさん覚えられ、楽しくわいわいやっています。  
Y.Hさん

【親子ほかほかパン】  
前回の親子ほかほかパンが楽しく今回も参加させていただきました。焼きたてパンの美味しさに子どもが家でもパンを作りたいがっています。  
W.A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

## 英語であそぼう

はじめての英語は、(年長~小3)  
楽しく遊びながら学びましょう  
●日にち ①4/29(火) ②6/21(土)  
●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 10:30~11:20  
●講師 青木 恵美子  
●受講料 各1,000円

New

## フチバッグ作り

直線だけで作るバッグinバッグ、  
ミシンが苦手な方でも大丈夫!  
●日にち 6/9(月)  
●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 13:00~15:30  
●講師 三上 佐知子  
●受講料 1,500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 ①4/2(水) ②4/16(水)  
③5/7(水) ④5/21(水)  
⑤6/4(水) ⑥6/18(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

## かんたんパン教室

★ハムマヨ ①4/3(木) ②4/12(土)  
★レーズンパン ③5/1(木) ④5/10(土)  
★フォカッチャ ⑤6/5(木) ⑥6/14(土)  
●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)

## 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 ①4/3(木)  
②5/1(木)  
③6/5(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 ①4/3(木) ②4/17(木)  
③5/1(木) ④5/15(木)  
⑤6/5(木) ⑥6/19(木)  
●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 14:00~15:00  
●講師 桑川 吉見・桑川 正子  
●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 ①4/4(金)  
②5/2(金)  
③6/13(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

## 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 ①4/4(金)  
②5/16(金) ③6/13(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

## 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 ①4/5(土) ②4/19(土) ③4/26(土)  
④5/17(土) ⑤5/24(土) ⑥5/31(土)  
⑦6/7(土) ⑧6/21(土) ⑨6/28(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

## 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 ①4/5(土)  
②5/17(土) ③6/21(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

## キッズヒップホップ(年長~)

楽しくダンス!  
●日にち ①4/12(土)  
②5/10(土)  
③6/14(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

## 手づくりパン教室

①4/14(月)にんじんパン  
②5/12(月)アーモンドクリームロール  
③6/2(月)チョコレートエビ  
●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)

## チョークアート

ぬり絵感覚で描いてみましょう  
①みたらし&よもぎ団子  
②ひんやりメロンクリームソーダ  
③大切な人へトメッセージボード  
★コーププラザ宇都宮  
①4/1(火) ②5/16(金) ③6/3(火)  
★コープテリ西那須野センター  
①4/11(金) ②5/9(金) ③6/6(金)  
●時間 10:00~12:00  
●講師 宮本 恵子  
●受講料 各2,000円(材料費含)

## 親子リトミック(5ヶ月~)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック  
●日にち ①4/16(水)  
②5/14(水)  
③6/11(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

## 大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に  
①4/17(木) ②4/29(火) ③  
③5/6(火) ④5/22(火) ⑤  
⑤6/12(木) ⑥6/26(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

## 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 ①4/18(金)  
②5/30(金)  
③6/20(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

## 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  
①4/19(土) 菜の花を描こう  
②5/17(土) コラージュ(貼り絵)  
③6/21(土) 雨の日の空(水墨画)  
●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)

## 癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう  
●日にち ①4/22(火)  
②5/27(火) ③6/24(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

## 百合子先生の料理教室

①4/24(木)[インド] 甘コービー豆のカレー&タンポリーチキン 他  
②5/22(木)[台湾料理] ちまき 他  
③6/26(木)[インド] アクバル王のカレー 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)

## 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 ①4/25(金)  
②5/23(金) ③6/20(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

## 親子ほかほかパン(年少~)

★こいのぼりパン コープテリ壬生センター  
①4/26(土) ②4/29(火) ③  
●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)

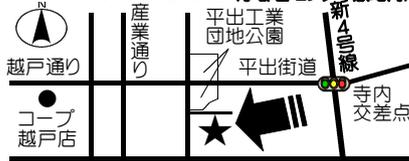
## キッズダンス(年長~小学生)

リズムに合わせて楽しくダンス!  
●日にち ①4/26(土)  
②5/24(土)  
③6/28(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

## 親子ヨガ(0才~)

親子でできるヨガ&身体ほぐし  
●日にち ①5/20(火)  
②6/17(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

★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