

2025年7月～9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!



対面講座

New

日光・はじめてのヨガ

初心者の方にもできるやさしいヨガ
始めませんか?丁寧にお教えます

- 日にち ①7/11(金)
②7/26(金)
- 会場 コープデリ日光センター
- 時間 10:00~11:20
- 講師 小沢 有紀
- 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 ①7/2(水) ②7/16(水)
③8/6(水) ④8/20(水)
⑤9/3(水) ⑥9/17(水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:50~16:20
- 講師 鈴木 真理子
- 受講料 各 1,000円

かんたんパン教室

- ★ベーコンエビ ①7/3(木) ②7/12(土)
- ★米粉入り白パン ③8/7(木) ④8/9(土)
- ★ベーグル ⑤9/4(木) ⑥9/13(土)
- 会場 コープデリ西那須野センター
- 時間 午前 10:00~13:00 午後 13:40~16:40
※土曜日は午前のみです
- 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 ①7/3(木)
②8/7(木)
③9/4(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、裏でみませんか?
初心者の方もどうぞ。楽器はお持ちください。

- 日にち ①7/3(木) ②7/17(木)
③8/7(木) ④8/21(木)
⑤9/4(木) ⑥9/18(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 ①7/4(金)
②9/5(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

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 ①7/5 ②7/19 ③7/26(土)
④8/2 ⑤8/16 ⑥8/23(土)
⑦9/6 ⑧9/20 ⑨9/27(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

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

- ①7/10(木) ②7/21(月) ③
③8/11(月) ④8/28(木) ⑤
⑤9/11(木) ⑥9/23(火) ⑦
- 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

楽しいチョークアート

- ①納涼、金魚さん
②ブラックボード作り&ビックリ
★コープデリ西那須野センター
①7/11(金) ②9/12(金)
★コーププラザ宇都宮
①7/15(火) ②9/2(火)
- 時間 10:00~12:00
- 講師 宮本 恵子
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

手づくりパン教室

- ①7/14(月) ビタパン
- ②8/4(月) レーズンパン
- ③9/8(月) パン・ピーナッツ風味
- 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)

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 ①7/18(金)
②8/1(金) ③9/5(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

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

- 日にち ①7/22(火)
②8/12(火) ③9/30(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

- ①7/24(木)【インドネシア料理】 サテ 他
- ②8/21(木)【インド料理】
カジヌスタイルポークカレー 他
- ③9/25(木)【韓国料理】キンパ・チャブチェ 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 ①7/25(金)
②8/22(金)
③9/19(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

筋膜リリースヨーガ

凝りをほぐし歪みを整えるヨーガで
スッキリ&リラックスしましょう!

- 日にち 9/19(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 1,000円

参加者の
声をご紹
介します

【筋膜リリースヨーガ】
日頃、意識して筋肉を動かして
ないので、今回レッスンを受け
て、大変勉強になりました。
M.Sさん

【親子リトミック】
家庭ではなかなか触れることができな
い楽器に触れたり、音を聞いたりでき、嬉し
そうだった。親子で参加しリフレッ
シュすることができた。K.Yさん

※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。
※感染症拡大状況など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。
※全講座、先着順に受付いたします。
(各講座とも定員になり次第キャンセル待ち、または締め切りとなります)
※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。

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
028-678-3750
「素敵なくらし講座」
まで
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

★受付時間 月～金 10:00～16:30 (第2金曜日、お盆、年末年始は休み)

◆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。

夏！子育て応援講座

親子リトミック (5月～)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック

- 日にち ①7/9 (水)
②8/27 (水)
③9/10 (水)
- 会場 コープブラザ宇都宮
●時間 10:30～11:30
●講師 湊 万理子
●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 ①7/15 (火)
②9/16 (火)
- 会場 コープブラザ宇都宮
●時間 10:30～11:30
●講師 小沢 有紀
●受講料 各 1,000円

★コープブラザ宇都宮 (宇都宮センター敷地内)



宇都宮市平出町4077-2

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

- ①7/19 (土) コラージュ (貼り絵)
②8/9 (土) マイバッグデザイン
③9/20 (土) 植物画
- 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)

キッズヒップホップ (年長～)

楽しくダンス！

- 日にち ①7/19 (土)
②9/13 (土)
- 会場 コープブラザ宇都宮
●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 ①7/19 (土)
②8/30 (土) ③9/20 (土)
- 会場 コープブラザ宇都宮
●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 ①7/19 (土)
②8/23 (土)
③9/27 (土)
- 会場 コープブラザ宇都宮
●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～)

アンパンマン&動物パン

- ①7/21 (月) ②7/26 (土) コープブラザ宇都宮
③9/23 (火) コープデリ壬生センター
★ザクザク塩メロンパン
④9/27 (土) コープブラザ宇都宮
●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)

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 ①7/21 (月)
②8/11 (月)
③9/23 (火)
- 会場 コープブラザ宇都宮
●時間 10:30～11:20
●講師 青木 恵美子
●受講料 各 1,000円

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)

- ①7/22 (火) コープブラザ宇都宮
②7/24 (木) コープブラザ宇都宮
③7/28 (月) コープデリ壬生センター
④7/31 (木) コープブラザ宇都宮
- 講師 坪沼 旬子
●時間 10:00～12:00
●受講料 各 1,000円

親子草木染

バンダナ2枚を絞り染め、自由研究にどうぞ

- 日にち・会場 ①7/29 (火) コープ栃木店 (コーブルム)
②7/31 (木) コープデリ西那須野センター
③8/2 (土) コープブラザ宇都宮
- 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～大人のみ参加可)

- 好きな色でぬってみよう！あさがお
- 日にち・会場 ①8/19 (火) コープブラザ宇都宮
②8/22 (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)

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

- ①7/2 (水) ②7/16 (水)
③8/6 (水) ④8/20 (水)
⑤9/3 (水) ⑥9/17 (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！

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

- 健康に過ごすために筋トレは大切な運動です
- ①7/10 (木) ②7/24 (木)
③8/28 (木) ④9/11 (木) ⑤9/25 (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

- ①7/12 (土) ②7/26 (土)
③8/9 (土) ④8/23 (土)
⑤9/13 (土) ⑥9/27 (土)
- 時間 10:15～11:15
●講師 大柿 ゆき・小沢 有紀
●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

- ①7/14 (月)
②8/18 (月)
③9/8 (月)
- 時間 14:00～15:00
●講師 小沢 有紀
●受講料 各 500円

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

- ①7/29 (火)
②8/5 (火)
③9/16 (火)
- 時間 14:00～15:00
●講師 大柿 ゆき
●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～

- ①7/31 (木)
②9/8 (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)
- ③ 既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。
- ④ 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)
- ⑤ 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。
- ⑥ 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)
- ⑦ 入金確認後、IDとパスコードをお伝えします。

★お試し入室ができます。