

2025年 10月~12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 青春のフォークギター
ギターの基本からアドバイスします
ギターとピックはお持ちください
●日にち ①10/9(木) ②11/13(木) ③12/11(木)
●会場 コープテリ佐野センター
●時間 10:00~11:00
●講師 須永 一成
●受講料 各 1,000円

New ミュージックベル
ベルで奏でる音色は癒しのハーモニー、初めてでも簡単にできます
●日にち ①10/15(水) ②11/19(水) ③12/17(水)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 14:00~15:00
●講師 佐伯 寿子
●受講料 各 1,000円

New キャンドルアレンジ
ヒムロ杉やヒバなどのコニファーや木の実・リボンを使ったクリスマスアレンジメントです
●日にち ①11/27(木) ②12/16(火)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~12:30
●講師 佐藤 年子
●受講料 各 3,000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 ①10/1(水) ②10/15(水) ③11/5(水) ④11/19(水) ⑤12/3(水) ⑥12/17(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

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 ①10/2(木) ②11/6(木) ③12/4(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

かんたんパン教室
★りんご&おさつパン ①10/2(木) ②10/11(土) ③11/6(木) ④11/8(土)
★塩パン ⑤11/6(木) ⑥11/8(土)
★シュトレン ⑦12/4(木) ⑧12/13(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 ①~④2,000円 ⑥⑧2,500円(材料費含)

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 ①10/2(木) ②10/16(木) ③11/6(木) ④11/20(木) ⑤12/4(木) ⑥12/18(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 ①10/3(金) ②11/7(金) ③12/5(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

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 ①10/3(金) ②11/7(金) ③12/5(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

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
①10/1(水) ②10/15(水) ③11/5(水) ④11/19(水) ⑤12/3(水) ⑥12/17(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!
①10/2(木) ②10/16(木) ③11/6(木) ④11/20(木) ⑤12/4(木) ⑥12/18(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
①10/9(木) ②10/23(木) ③11/13(木) ④11/27(木) ⑤12/11(木) ⑥12/25(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
①10/11(土) ②10/25(土) ③11/8(土) ④11/29(土) ⑤12/13(土) ⑥12/27(土)
●時間 10:15~11:15
●講師 大楠ゆき・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
①10/6(月) ②11/10(月) ③12/8(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
①10/21(火) ②11/18(火) ③12/16(火)
●時間 14:00~15:00
●講師 大楠 ゆき
●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。

★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。

●【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。

対面講座

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 ①10/4 ②10/18 ③10/25(土)
④11/1 ⑤11/15 ⑥11/29(土)
⑦12/6 ⑧12/20 ⑨12/27(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

手づくりパン教室

- ①10/6(月) けしの実テーブルロール
- ②11/10(月) ミニ山食
- ③12/1(月) シュトーレン
- 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 ①②2,000円 ③2,800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いちごチョコドーナツ
- ②Merry Christmas☆
- ③2026年の干支(うま)
- ★コーププラザ宇都宮
- ①10/7 ②11/4 ③12/2(火)
- ★コープデリ西那須野センター
- ①10/17 ②11/21 ③12/12(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月～)

温かい言葉、音色、ママとを感じるリトミック

- 日にち ①10/8(水)
②11/12(水)
③12/10(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

- ①10/13(月) ②10/30(木)
- ③11/13(木) ④11/24(月) ⑤12/11(木) ⑥12/25(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

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 ①10/13(月) ②12/20(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

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 ①10/17(金)
②11/28(金) ③12/19(金)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30～11:30
- 講師 メロンダ 千絵
- 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 ①10/17(金)
②11/21(金)
③12/19(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

キッズヒップホップ(年長～)

楽しくダンス!

- 日にち ①10/18(土)
②11/8(土)
③12/13(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

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

- ①10/18(土) 手を描こう
- ②11/15(土) 静物画
- ③12/20(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 ①10/18(土)
②11/15(土) ③12/20(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

百合子先生の料理教室

- ①10/23(木) [インド] マイソールチリ・チキンカレー 他
- ②11/27(木) スペアリブと卵の煮込み 他
- ③12/18(木) X'mas ミートローフ 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 ①②3,200円 ③3,500円(材料費含)

草木染

シルクのストールを染めます

- 染材・日にち・会場
- ★アカネ
- ①11/4(火) コープ栃木店(コブルーム)
- ★スオウor玉ねぎの皮
- ②11/28(金) コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30～12:30
- 受講料 各 2,200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 ①10/25(土)
②11/1(土)
③12/6(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

断捨離®おはなし会

～モノを片付けて、ごきげんな人生へ～

- ①10/27(月)
- ②11/28(金)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30～11:30
- 講師 鈴木 まさみ
- 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 ①10/28(火)
②11/25(火) ③12/23(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

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?丁寧にお教えします

- 日にち ①10/31(金)
②11/14(金)
- 会場 コープデリ日光センター
- 時間 10:00～11:15
- 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)



※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。

