

2026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!



対面講座

Now クラフトバンド
クラフトテープを使って小物を作ります

●日にち ①4/1(水) ミニカゴ
②5/6(水) ④ ななめ編みの小物入れ
③6/3(水) とぼし編みの丸かご

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:00~12:00
●講師 稲葉 陽子
●受講料 各 1,500円(材料費含)

Now イキイキアート (クリニカルアート)
絵や小さな立体作品を制作します

●日にち ①5/20(水) 「花を描く」にじみ絵
②6/17(水) 「妙なみょうが」紙粘土

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:00~12:00
●講師 重山 愛子
●受講料 各 1,800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 ①4/1(水) ②4/15(水)
③5/20(水) ④6/3(水) ⑤6/17(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 ①4/2(木)
②5/7(木)
③6/4(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 (手ごね)

★シナモンロール ①4/3(金) ②4/11(土)
★チーズパン ③5/1(金) ④5/9(土)
★ガーリックフランス ⑤6/5(金) ⑥6/13(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 各 2,000円(材料費含)

木曜日のバイオリン
経験のある方、楽器はお持ちください

●日にち ①4/2(木) ②4/16(木)
③5/7(木) ④5/21(木)
⑤6/4(木) ⑥6/18(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

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 ①4/3(金)
②5/1(金) ③6/12(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

やさしいフラダンス
フラダンスで楽しく心身を整えましょう

●日にち ①4/3(金)
②5/1(金)
③6/19(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 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 ①4/4 ②4/18 ③4/25(土)
④5/16 ⑤5/23 ⑥5/30(土)
⑦6/6 ⑧6/20 ⑨6/27(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

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

①4/4(土) 蝶の観察画
②5/30(土) 魔法の薬を描こう
③6/20(土) ベチュニアを描こう

●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)

チョークアート めり絵感覚で描いてみましょう

①マカロン
②栃木の県鳥オオルリ
③四葉のクローバーとテントウムシ

★コーププラザ宇都宮 ①4/7 ②5/12 ③6/2(火)
★コープテリ西那須野センター ①4/10 ②5/8 ③6/12(金)

●時間 10:00~12:00
●講師 宮本 恵子
●受講料 各 2,000円(材料費含)

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 ①4/9(木)
②5/14(木) ③6/18(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

キッズヒップホップ (年長~)
楽しくダンス!

●日にち ①4/11(土)
②5/9(土)
③6/13(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

ほかほかパン教室 (大人対象)

①4/14(火) フォカッチャ三種
②5/12(火) ウィンナーカレードック
③6/9(火) 米粉のミルクパン

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~13:30
●受講料 各 2,000円(材料費含)

火曜日のバイオリン
楽器はお持ちください

●日にち ①4/14(火) ②4/28(火)
③5/12(火) ④5/26(火)
⑤6/9(火) ⑥6/23(火)

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 A. 14:00~15:00
B. 15:15~16:15
●講師 桑川 吉見
●受講料 各 1,000円

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 ①4/15(水)
②5/20(水) ③6/17(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

大人のバレエ
バレエエクササイズで美しい姿勢に

①4/16(木) ②4/29(水) ④
③5/6(水) ④5/21(木)
⑤6/18(木) ⑥6/25(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

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 ①4/17(金)
②5/15(金) ③6/26(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

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 ①4/17(金)
②5/22(金)
③6/19(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

※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。
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。
※受付時にお預かり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】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

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 ①4/18(土) ②5/16(土) ③6/6(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

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう
●日にち ①4/21(火) ②5/19(火) ③6/23(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

草木染

シルクのストールを緑系に染めます
●染材・日にち・会場
★ヨモギorヒイラギ
①4/21(火) コープ栃木店(コーブルム)
②5/14(木) 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)

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 ①4/22(水) ②6/24(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

①4/23(木) [インド料理] チキンコルマ・チャナサブジ 他
②5/28(木) [インド料理] ピロシキ・ポルシチ 他
③6/25(木) [インド料理] 魚のマスタードカレー 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)

日光・はじめてのヨガ

初心者にもできるやさしいヨガ始めませんか?
丁寧に教えます
●日にち ①4/24(金) ②5/29(金) ③6/26(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

親子ほかほかパン (年少～)

★おさかなちゃんのピザ
①4/25(土) コープデリ壬生センター
②4/29(水) コーププラザ宇都宮
●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)

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 ①4/25(土) ②5/23(土) ③6/20(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

英語であそぼう (年長～小2)

はじめての英語は、
楽しく遊びながら学びましょう
●日にち 4/29(水)
●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 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～
①5/11(月) ②6/8(月)
●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

はじめての バルーンアート

子どもに大人気! 動物と剣
●日にち 5/27(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 1,500円(材料費含)

初夏の グリーンアレンジメント

緑色の花材を中心に初夏をイメージした
アレンジメントです
●日にち 5/28(木)
●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 3,500円(材料費含)

オンライン講座

太極拳

ゆっくり連動して動き、血行をよくします
①4/1(水) ②4/15(水)
③5/20(水) ④6/17(水)
⑤6/3(水) ⑥6/17(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!
①4/16(木) ②4/30(木)
③5/7(木) ④5/21(木)
⑤6/4(木) ⑥6/18(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

筋力&ストレッチ、ダンベルはなくてもOK
①4/9(木) ②4/23(木)
③5/14(木) ④5/28(木)
⑤6/25(木)
●時間 14:00～15:00
●講師 影山 靖代
●受講料 各 500円

土曜リラックスタイムヨガ

ゆったりと心身の緊張をほぐしましょう
①4/11(土) ②4/25(土)
③5/9(土) ④5/23(土)
⑤6/13(土) ⑥6/27(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
①4/13(月) ②5/11(月)
③6/8(月)
●時間 14:00～15:00
●講師 小沢 有紀
●受講料 各 500円

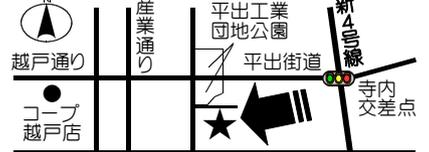
癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう
①4/21(火) ②5/19(火)
③6/16(火)
●時間 14:00～15:00
●講師 大柿 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です)
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