

2026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

対面講座

New

フルーツ講座

フルーツを楽しく演奏してみませんか
楽器、譜面台はご持参ください

- 日にち **【1日体験】7/6(月)**
①8/3(月) ②9/7(月)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 岩原 篤男
- 受講料 各 1,000円

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

- ①7/1(水) 星のチャーム
- ②9/2(水) うろこ編みのプレスレット
- 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)

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 **①7/1(水) ②7/15(水)**
③8/5(水) ④9/2(水)
⑤9/16(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 **①7/2(木)**
②8/6(木)
③9/3(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

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 **①7/2(木) ②7/16(木)**
③8/6(木) ④8/20(木)
⑤9/3(木) ⑥9/17(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

かんたんパン教室(手ごね)

- ★くるみパン **①7/3(金) ②7/11(土)**
- ★ミニ食パン **③8/1(土) ④8/7(金)**
- ★ソーセージパン **⑤9/4(金) ⑥9/12(土)**

- 会場 コープデ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)

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 **①7/3(金)**
②8/21(金)
③9/4(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 **①7/3(金)**
②8/21(金) ③9/4(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 **①7/4 ②7/18 ③7/25(土)**
④8/8 ⑤8/22 ⑥8/29(土)
⑦9/5 ⑧9/19 ⑨9/26(土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:15~11:45
- 講師 大楠ゆき・小沢有紀
- 受講料 各 1,000円

チョークアート

ぬり絵感覚で描いてみましょう

- ①毎月 ②ハロウィンボード
- ★コーププラザ宇都宮 **①7/7(火) ②9/1(火)**
- ★コープデリ西那須野センター **①7/17(金) ②9/18(金)**
- 時間 10:00~12:00
- 講師 宮本 恵子
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

断捨離®おはなし会

~モノを片付けて、ごきげんな人生へ~

- ① **7/7(火)**
- ② **9/8(火)**
- 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

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

- 「玉ねぎの量感画(オイルパステル)」
- 日にち **7/8(水)**
- 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 1,800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 **①7/9(木)**
②8/20(木) ③9/10(木)
- 会場 コープデリ佐野センター
- 時間 10:00~11:00
- 講師 須永 一成
- 受講料 各 1,000円

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

- ① **7/9(木) ②7/23(木)**
- ③ **8/11(火) ④8/20(木)**
- ⑤ **9/10(木) ⑥9/23(水)** ㊟
- 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

ほかほかパン教室

(大人対象)

- ① **7/14(火)** 3色豆パン
- ② **8/11(火) ㊟** イングリッシュマフィン
- ③ **9/8(火)** コーヒーメロンパン
- 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 **①7/14(火) ②7/28(火)**
③8/4(火) ④8/25(火)
⑤9/8(火) ⑥9/29(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

親子リトミック(5才~)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック

- 日にち **①7/15(水)**
②8/26(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

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 **①7/15(水)**
②8/19(水) ③9/16(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

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 **①7/17(金)**
②8/28(金)
③9/18(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があります。

※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

◆TEL 028-678-3750

対面講座

キッズヒップホップ(年長~)

楽しくダンス!

- 日にち ①7/18(主) ②9/26(主)
- 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

- ①7/18(土) 静物画
- ②8/8(土) フォトフレームづくり(粘土工作)
- 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・年長)

ピアノ曲に合わせて楽しく動きます

- 日にち ①7/18(土) ②8/8(土) ③9/5(土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 年中・年長 13:15~14:15
- 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 ①7/18(主) ②8/22(主) ③9/19(主)
- 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

親子ほかほかパン(年少~)

★あんぱんまん・動物パン

- ①7/20(月) ②7/25(土) コーププラザ宇都宮
- ③9/23(水) ④9/26(土) コープデリ壬生センター
- 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(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 ①7/29(火) ②8/11(火)
- 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

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

- 日にち ①7/21(火) ②8/18(火) ③9/15(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

- ①7/23(木) [インドネシア料理] 牛肉のトマトとチリの煮込み 他
- ②8/27(木) [インド料理] ココナツのチキンカレー 他
- ③9/24(木) [中華] 黒酢あんかけ(酢鶏) 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? 丁寧にお教えします

- 日にち ①7/24(金) ②8/28(金) ③9/25(金)
- 会場 コープデリ日光センター
- 時間 10:30~11:15
- 講師 小沢 有紀
- 受講料 各 1,000円

整体ヨーガ

無理なく体を整えるヨーガで心身をスッキリさせましょう

- 日にち ①7/24(金) ②8/28(金) ③9/25(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

こども習字教室(小学生~)

下野書道展の作品を仕上げます(毛筆)

- ①7/27(月) コーププラザ宇都宮
- ②7/30(木) コーププラザ宇都宮
- ③8/3(日) コーププラザ宇都宮
- ④8/6(水) コープデリ壬生センター
- 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 ①7/31(金) コーププラザ宇都宮 ②8/4(火) コープ栃木店(コーブルーム)
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 各 2,000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♪カラフルTシャツ

- 日にち・会場 ①8/4(火) コーププラザ宇都宮 ②8/7(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)

こどもイキイキアート(小学生以上)

「クレイペイント」揺れる熱帯魚(紙粘土)

- 日にち 8/19(水)
- 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 1,600円(材料費含)

はじめてのバルーンアート

ハロウィン(おばけとジャック・オー・ランタン)

- 日にち 9/30(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)

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

- ①7/1(水) ②7/15(水)
- ③8/5(水) ④8/19(水)
- ⑤9/2(水) ⑥9/16(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!

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

筋トレ&ストレッチ、ダンベルはなくてもOK

- ①7/9(木) ②7/23(木)
- ③8/27(木) ④9/10(木)
- ⑤9/24(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

- ①7/11(主) ②7/25(主)
- ③8/1(主) ④8/22(主)
- ⑤9/12(主) ⑥9/26(主)
- 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

- ①7/13(月)
- ②8/13(月)
- ③9/7(月)
- 時間 14:00~15:00
- 講師 小沢 有紀
- 受講料 各 500円

癒しのヨガ

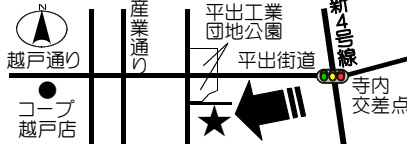
カラダもココロもほぐしましょう

- ①7/21(火)
- ②8/15(火)
- ③9/15(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