

2026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

対面講座

New

貯筋体操

椅子に座って筋トレ・脳トレ・ストレッチ
筋肉を伸ばしましょう
●日にち ①10/24(土) ②11/28(土) ③12/26(土)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~11:30
●講師 神山 裕子
●受講料 各 1,000円

New

クラフトで パンこご作り

底のサイズは28.5cm×19.5cm位です
●日にち ①10/30・11/27(金)
●会場 コープデリ西那須野センター
●時間 10:30~12:30
●講師 中里 和美
●受講料 2回 2,700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 ①10/1(木) ②11/5(木) ③12/3(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 ①10/1(木) ②10/15(木) ③11/5(木) ④11/19(木) ⑤12/3(木) ⑥12/17(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

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 ①10/2(金) ②11/6(金) ③12/4(金)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~11:30
●講師 メロノ 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 ①10/2(金) ②11/6(金) ③12/4(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 ①10/3 ②10/17 ③10/24(土) ④11/21 ⑤11/28(土) ⑥12/5 ⑦12/19 ⑧12/26(土)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:15~11:45
●講師 大橋ゆき・小沢有紀
●受講料 各 1,000円

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、楽譜はご持参ください
●日にち ①10/5(月) ②11/2(月) ③12/7(月)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~11:30
●講師 岩原 真男
●受講料 各 1,000円

チョークアート

ぬり絵感覚で遊んでみましょう
①シマエナガ ②クリスマスリース
③2027年の干支(ひつじ)
★コーププラザ宇都宮
●日にち ①10/6 ②11/10 ③12/1(火)
★コープデリ西那須野センター
●日にち ①10/9 ②11/6 ③12/4(金)
●会場 10:00~12:00
●講師 宮本 恵子
●受講料 各 2,000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 ①10/6(火) ②11/17(火) ③12/15(火)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~12:00
●講師 大橋ゆき
●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
①10/7・11/4(水) クリスマスリース
②12/2(水) マスクヒアス
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:00~12:00
●講師 稲葉 雄子
●受講料 ①2回3,500円(材料費含) ②1,500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 ①10/7(水) ②10/21(水) ③11/4(水) ④11/18(水) ⑤12/2(水) ⑥12/16(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

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に
●日にち ①10/8(木) ②10/22(木) ③11/3(火) ④11/19(木) ⑤12/10(木) ⑥12/24(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

青春のフォークギター

ギターの基本からアドバンスします
ギターとピックはお持ちください
●日にち ①10/8(木) ②11/12(木) ③12/10(木)
●会場 コープデリ西那須野センター
●時間 10:00~11:00
●講師 須永 一成
●受講料 各 1,000円

かんたんパン教室(手ごね)

★ハーブフォカッチャ ①10/2(金) ②10/10(土) ③12/12(土)
★リースパン
●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)

ほかほかパン教室 (大人対象)

①10/13(火) ハロウィンのかぼちゃパン
②11/10(火) シナモンレーズンロール
③12/8(火) 三つ編みリースパン
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~12:30
●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、こげげな人生へ～
●日にち ①10/13(火) ②11/10(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

火曜日のバイオリン

楽器はお持ちください
●日にち ①10/13(火) ②10/27(火) ③11/10(火) ④11/24(火) ⑤12/8(火) ⑥12/22(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

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 ①10/16(金) ②11/20(金) ③12/18(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)

※お申し込みが最少参加人数に満たない時は、中止させていただく場合もあります。

※お申し込み後キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。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金曜日除く)

◆TEL028-678-3750

対面講座

整体ヨガ

無理なく体を整えるヨガで
心身をスッキリさせましょう

- 日にち ①10/16(金)
②12/18(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

キッズヒップホップ(年長~)

楽しくダンス!

- 日にち ①10/17(土)
②11/14(土)
③12/5(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

- ①10/17(土) ハロウィン工作
②11/21(土) 赤と青の色鉛筆のイラスト画
③12/19(土) 冬の夜空を描こう
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:00~11:30
●講師 藤崎 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 ①10/17(土)
②11/21(土) ③12/19(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

草木染(アカネ)

シルクのストールを染めます

- 日にち・会場 ①10/20(火) コープ栃木店(コブルーム)
②11/12(木) コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~12:30
●受講料 各 2,400円(材料費含)

親子リトミック(3歳~)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック

- 日にち ①10/21(水)
②12/9(水)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~11:30
●講師 渡 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 ①10/21(水)
②11/18(水) ③12/16(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

百合子先生の料理教室

- ①10/22(木) [インド]
タンドリーチキン・ナウランカレー 他
②11/26(木) 生春巻き 他
③12/17(木) おもてなし料理「コフタカレー」他
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:00~13:00
●講師 野瀬 百合子
●受講料 ①②③、200円 ③、700円(①②③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 ①10/23(金)
②12/23(金)
●会場 コーププラザ日光センター
●時間 10:00~11:15
●講師 小沢 有紀
●受講料 各 1,000円

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 ①10/24(土)
②11/28(土) ③12/5(土)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 14:30~15:30
●講師 影山 鋼代
●受講料 各 1,000円

イキイキアート

(クリニカルアート)

- ①10/30(金) 「摩天楼の光」
②11/20(金) 「ボインセチアのクリスマスプレート」
●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 ①1,500円 ②1,400円(①②材料費含)

キャンドルアレンジ

ヒムロシヤやヒバナなどのコニファーや木の葉・
リボンを使ったクリスマスアレンジメントです

- 日にち ①11/19(木)
②12/15(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 4,000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 ①11/23(月) ②12/3(月)
●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

親子ほかほかパン(年少~)

- ★アップルブレッド
①11/23(月) ②12/3(月) コーププラザ宇都宮
③12/5(土) コーププラザ日生センター
●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)

はじめての

バルーンアート

- クリスマスリースを作ろう
●日にち ①11/25(水)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~11:30
●講師 渡 万理子
●受講料 1,500円(材料費含)

オンライン講座

美温活リンパストレッチ

リンパを流し、体温も代謝もUP!

- ①10/1(木) ②10/15(木)
③11/3(木) ④12/17(木)
●時間 14:00~15:00
●講師 影山 鋼代
●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

- ①10/5(木) ②10/19(木)
③11/2(木) ④11/16(木)
●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

- ①10/6(金) ②10/20(金)
③11/13(金) ④12/7(金)
●時間 14:00~15:00
●講師 大橋 ゆき
●受講料 各 500円

太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

- ①10/7(木) ②10/21(木)
③11/4(木) ④11/18(木)
⑤12/2(木) ⑥12/16(木)
●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

筋トレ&ストレッチ、ダンベルはなくてもOK

- ①10/8(木) ②10/22(木)
③11/12(木) ④11/26(木)
⑤12/10(木) ⑥12/24(木)
●時間 14:00~15:00
●講師 影山 鋼代
●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

- ①10/10(土) ②10/24(土)
③11/17(土) ④12/1(土)
⑤12/14(土) ⑥12/28(土)
●時間 10:15~11:15
●講師 大橋 ゆき・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。(サインアップはなくても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 来館なくしら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