

2024年 4月 ~ 6月 素敵なくらし講座ご案内

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。

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 ダンスエクササイズ

楽しみながらエクササイズします

★コーププラザ宇都宮

①4/4 ②5/2 ③6/6 (木)

★コープデリ佐野センター

①5/10 ②6/7 (金)

●時間 10:00~11:00

●講師 安藤 喜代

●受講料 各 1,000円

手づくりパン教室

①レーズンシロップパン ②カイザーゼンメル ③あんてニツシュ

★コーププラザ宇都宮

①4/1 ②5/13 ③6/3 (月)

★コープデリ壬生センター

①4/5 ②5/17 ③6/7 (金)

★コープデリ日光センター

①4/15 ③6/17 (月)

●時間 10:00~13:00

●講師 片岡 えりこ

●受講料 各 2,000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 ①4/4 (木) ②4/18 (木)

③5/2 (木) ④5/16 (木)

⑤6/6 (木) ⑥6/20 (木)

●会場 コーププラザ宇都宮

●時間 14:00~15:00

●講師 桑川 吉見

●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

①4/6 ②4/20 ③4/27 (土)

④5/18 ⑤5/25 ⑥5/23 (土)

⑦6/1 ⑧6/15 ⑨6/22 (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

太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

●日にち

①4/10 (水) ②4/24 (水)

③5/8 (水) ④5/22 (水)

⑤6/12 (水) ⑥6/26 (水)

●会場 コーププラザ宇都宮

●時間 10:30~12:00

●講師 鈴木 真理子

●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 ①4/13 (土)

②5/11 (土)

③6/8 (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

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

①4/18 (木) ②4/29 (月) ㊟

③5/6 (月) ㊟ ④5/23 (木)

⑤6/6 (木) ⑥6/20 (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

ちびっこわ~るど

★リトミック (8ヶ月~)

①4/18 (木) ②5/16 (木)

③6/27 (木)

★ベビーマッサージ (2ヶ月~1才)

5/21 (火)

●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

草木染め (シルクのストール)

★ビワ・アボカドでサーモンピンクに染めましょう

①4/19 (金) コープデリ西那須野センター

②4/30 (火) コーププラザ宇都宮

★アカネで茜色に染めましょう

③5/17 (金) コープデリ佐野センター

④5/24 (金) コープデリ日光センター

●時間 10:30~12:30

●受講料 各 2,200円 (材料費含)

こどものアトリエ (年中~)

①4/20 (土) フロッタージュ

②5/18 (土)

ペットボトルのパッケージデザイン

③6/15 (土) 糸引き絵

●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 ①4/20 (土)

②5/18 (土) ③6/15 (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

ヨガで免疫力UPし、カラダもココロもほぐしましょう

●日にち ①4/23 (火)

②5/28 (火) ③6/25 (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

①4/25 (木) [イタリア料理] 手づくりパスタで

シーフードクリームパスタ 他

②5/23 (木) [インド料理] マハラジャのピリヤニ 他

③6/20 (木) たちのバスク風コロッケ 他

●会場 コーププラザ宇都宮

●時間 10:00~12:30

●講師 野澤 百合子

●受講料 各3,000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 ①4/26 (金)

②5/31 (金)

③6/28 (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

ズンバキッズジュニア

楽しくダンス! (年長~小学生)

●日にち ①4/27 (土)

②5/25 (土)

③6/22 (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

親子ほかほかパン (年少~)

★9色のパン

①4/29 (月) ㊟ コーププラザ宇都宮

②5/4 (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)

親子ヨガ (0才~)

親子でできるヨガ&身体ほぐし

●日にち ①5/7 (火)

②6/4 (火)

●会場 コーププラザ宇都宮

●時間 10:30~11:30

●講師 小沢 有紀

●受講料 各 1,000円

チョークアート

【ひんやり、アイスカフェラテ】

下絵があるのでぬり絵感覚で描いてみましょう

●日にち 会場

①5/14 (火) コーププラザ宇都宮

②5/17 (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

ゆっくり連動して動き、血行をよくします

- 日にち ①4/3(水) ②4/17(水)
③5/1(水) ④5/15(水)
⑤6/5(水) ⑥6/19(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!

- 日にち ①4/4(木) ②4/18(木)
③5/2(木) ④5/16(木)
⑤6/6(木) ⑥6/20(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

- 人生100年時代。健康に過ごすために
筋トレは大切な運動です
- 日にち ①4/11 ②4/25(木)
③5/9 ④5/23(木)
⑤6/13 ⑥6/27(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

- 日にち ①4/13(土)
②5/11(土)
③6/8(土)
- 時間 10:15~11:15
- 講師 大柿ゆき・小沢有紀
- 受講料 各 500円

顔筋トレ

マスクの下の表情筋、気になりませんか?
顔の筋肉をきたえて5才若返りましょう

- 日にち ①4/22(月)
②5/13(月) ③6/24(月)
- 時間 14:00~15:00
- 講師 影山 靖代
- 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

- 日にち ①4/8(月)
②5/27(月)
③6/10(月)
- 時間 14:00~15:00
- 講師 小沢 有紀
- 受講料 各 500円

癒しのヨガ

ヨガで免疫力UPし、
カラダもココロもほぐしましょう

- 日にち ①4/16(火)
②5/21(火)
③6/18(火)
- 時間 14:00~15:00
- 講師 大柿 ゆき
- 受講料 各 500円

★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。
★背景をバーチャルにして参加
することもできます。

百合子先生の料理教室

★鶏胸肉の和風とろみ煮 他

- 日にち 6/14(金)
- 時間 10:30~11:40
- 講師 野澤 百合子
- 受講料 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。
- ②ZOOM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。



※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。

※感染症拡大状況等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。

※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。

お願い



参加者の声をご紹介します

【こどものアトリエ】
兄弟で参加できるので、
毎月楽しみにしています。
人数がいっぱいになっ
てしまわないかといつも
ドキドキして申し込ん
でいます。小学校とはま
た違った成長をみられる
ので、これからも参加し
たいです。
N.Yさん(保護者)

【手づくりパン教室】
自分でパンが作れたら素敵だなと思いつ
けていただいています。毎回みなさんと楽
しい時間を過ごし、おいしいパンが出来上
ります。発酵時間にいつもちょっとした
お菓子の作り方を教えていただけるのも、
とても魅力的です。
K.Jさん

【キッズヒップホップ】
とても楽しそうにできてよかったで
す。リズムに乗っておどったり、ス
トレッチ体操もでき、よかったです。
N.Oさん(保護者)

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
下記のTELへ
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(月~木 10:00~16:30)

◆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。