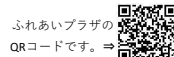


【広報つくば 2021.6月号 ふれあいプラザ講座募集案内】

番号	講座名	講座内容	講師	受講期間	受講回数	受講料(教材費込)
P C / I T 講 座	Zoomミーティング 基礎と活用 (タブレット・PC持込)	最新バージョンZoomアプリで安心・安全にオンライン(講座・会議・面会・飲み会)ミーティングが使用できるようになります。開催側、招待側の設定の違いやスケジュール管理など活用編も解説します。 対象:タブレット又はPC持参できる方、文字入力ができる方 ※対応機器貸出相談	片岡 秀典	7/4・11・18	全3回 日曜日 9:30~12:30 定員:15人	3,600円 別途教材費 500円
	便利に使いこなす スマホ・タブレット活用編 (スマホ・タブレット持込)	よく使う文字を辞典登録したり、コピーや貼り付け方法を解説します。ラジオアプリや、印刷アプリを紹介し、バッテリーの節約術を解説しますので災害時におけるスマホ利用に役立てましょう。 対象:スマホ又はタブレット持参できる方、文字入力ができる方 ※対応機器貸出相談	花村 直子	7/13・20・27 8/3・17・24	全6回 火曜日 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	脳トレ ワード&エクセル活用 (PC持込)	脳のトレーニングのためのワードとエクセルの操作のこつ(写真・イラスト編集・集計)を解説します。元になるデータを用意しますので、編集操作がメインです。 対象:ワード・エクセル経験者 ※対応機器貸出相談	花村 直子	7/13・20・27 8/3・17・24	全6回 火曜日 13:30~15:30 定員:15人	7,200円 別途教材費 1,200円
語 学	体験 子ども英語 Pre-Kids	ネイティブスピーカーの先生が教えます。歌ったり、ゲームをしたりして英語にふれあいましょう。 対象:3歳~未就学児の方	帖佐 マリ	7/3	全1回 土曜日 10:00~10:50 定員:5人	1,250円
	体験 はじめての英会話 I	ゆっくりと英語の基礎を身につけていく初心者専門のクラスです。やさしい単語の組み合わせによるコミュニケーションを楽しみます。 対象:中学卒業程度の語学力(英検3級以下)の方	内藤 道子	7/6	全1回 火曜日 13:00~14:40 定員:5人	1,250円
運 味 ・ 教 養	爽やかに香る プリザのアロマキャンドル	火を灯さずに香りを楽しむアロマキャンドル。プリザをあしらいたゼリーのような涼しげで可愛い作品を3個作ります。	風花プリザーブ ドフラワー協会 代表 河原 由美	7/4	全1回 日曜日 13:30~15:00 定員:10人	3,400円
	世界の見方が変わる歴史教室 ~近代日本のスタート~	明治維新の意味を再考する。 「明治維新はなぜ起こったのか?」「西郷隆盛が夢見た社会と明治維新のギャップ」が今回のテーマです。	歴史学習 コンサルタント 平井 光之	7/14・28	全2回 水曜日 10:30~12:20 定員:15人	2,600円
	シマトネリコの苔玉	丸い形が愛らしい「緑の苔玉」自然の中からそのまま切り出てきたような姿が見る人の心を和ませます。季節に合わせて植物を厳選し初心者でも味わいのある苔玉を作ることができます。 ※対象:小学生以上の方	日本農業 園芸造園研究所 代表 宮内 侖	7/21	全1回 水曜日 13:00~15:00 定員:10人	2,700円
料 理	簡単容器一つでパン生地作り 冷蔵庫で作り置きパン (カレースティック)	面倒な作業なし。ボウル一つで生地作り。 カレースティックパンを作ります。	染谷 麻希子	7/7	全1回 水曜日 10:30~12:30 定員:10人	2,000円
	陽気にイタリアン 土曜	陽気にイタリアンでは野菜を使った料理などのメインディッシュの他、パスタやドルチェの全3品を作ります。	アモロソ・ フィリッポ	7/10 8/7 9/11	全3回 土曜日 10:00~13:00 定員:10人	7,500円
	陽気にイタリアン 日曜			7/25 8/22 9/26	全3回 日曜日 10:00~13:00 定員:10人	7,500円
	カニとさざえの 太巻き祭り寿司	千葉県産の郷土料理です。玉子でカニ、のりでさざえを巻きます。	川野 泰子	7/16	全1回 金曜日 13:00~16:00 定員:10人	3,200円 別途巻きす代 450円
	ふれあい学園おもしろ実験 ミニチュア太陽系	宇宙は広大である・・・といっても大きすぎて実感はわかりません。なるべく正確な縮尺で工作して大きさを実感しましょう。 対象:年長~小学生の方 ※未就学児は保護者同伴	保坂 徹	7/18	全1回 日曜日 10:00~11:30 定員:10人	1,750円
運 動	親子で作る 3色オリジナルドリンク	コーヒーやココア、シロップを使って自分だけのオリジナルのアイストリンクを作ります。 ※対象:年長~小学生の親子	河原 直寛	7/18	全1回 日曜日 14:00~15:30 定員:5組10人	1,900円
	体験 癒しのゆったりヨガ 土曜	本格的なヨガ、楽しみながらゆったりとした癒しの時間を過ごしましょう。	皆川 京子	7/3	全1回 土曜日 13:30~15:30 定員:5人	1,250円
	日本舞踊で健康体操	日本舞踊の基礎を学びながら、楽しく美しく体を動かす、健康な体を作りましょう。	花柳 駒久子	7/9・23 8/13・27 9/10	全5回 金曜日 13:00~15:00 定員:8人	6,000円
フ ィ ー ル	やさしいダンスストレッチ	楽しく音楽に乗って気持ち良くストレッチしましょう。初めての方大歓迎です。	坂本 真紀	7/14・28	全2回 水曜日 10:00~11:30 定員:12人	2,400円
	体験 幼児水泳教室 金曜	水の安全指導から水慣れ、泳ぐ為の基礎水泳を指導します。 ※対象:4歳~未就学児の方	千代田 美代子	7/2	全1回 金曜日 16:30~17:30 定員:5人	1,250円
	体験 膝痛・腰痛ウォーキング	膝・腰が痛い方や、体力・筋力をつけたい方を対象に、水の浮力を利用して関節や筋肉に優しい運動を行います。	内田 珠実	7/6	全1回 火曜日 11:30~12:30 定員:5人	1,250円

申込方法: はがきで郵送・FAX・窓口・ホームページにて受付。講座名・〒・住所・氏名・電話・年齢・性別を記入し、6月22日(火)締切日必着で送付。
※多数の場合は抽選を実施。また都合により講師、日程が変更になる場合もあります。

情報はホームページにて紹介しています。ぜひご覧ください! (www.fureai-plaza.jp) ※大型無料駐車場完備



ふれあいプラザの
QRコードです。=>

◀問合せ・連絡は つくば市ふれあいプラザ 〒300-1273 つくば市下岩崎2164-1 TEL:029-876-2311 FAX:029-876-2396 ▶

⑥爽やかに香るプリザの
アロマキャンドル講座100円割引券
つくば市ふれあいプラザ

2021年度 ふれあいプラザ プール講座のご案内					※下段は子ども対象講座です	
曜日	講座名	運動強度	時間	講師	内容	
火	水中ウォーキング 火曜	★★	10:30~11:30	内田 珠実	無理なく、体力・筋力をつけたい方 足腰の衰えを改善し元気な身体作りを 目指します。	
	膝痛・腰痛ウォーキング	★	11:30~12:30		膝・腰が痛い方や、体力・筋力をつけたい方を 対象に水の浮力を利用して関節や筋肉に優しい 運動を行います。	
水	アクアズンバ	★★★	10:30~11:30	海老根みゆき	音楽に合わせて、楽しく全身を動かし、 美しい体を目指します。	
	水中ウォーキング 水曜	★★	11:30~12:30	齋藤 美津枝	無理なく、体力・筋力をつけたい方 足腰の衰えを改善し元気な身体作りを 目指します。	
木	初心者向け 水中ウォーキング	★	10:30~11:30	千代田美代子	これからプールで運動したい方 足腰の衰えを改善し元気な身体作りを 目指します。	
	大人水泳	★★	11:30~12:30	齋藤 有佳	クロール・背泳ぎはもちろん、バタフライ・平 泳ぎ、自分の泳ぎたい泳ぎを マスターしましょう。	
	はじめての水泳	★	13:00~14:00	永木 友紀	水がこわい方も大丈夫です。 みずなれからはじめ少しづつ泳げるように指導 します。	
	アクアビクス	★★★★	19:00~20:00	齋藤 美津枝	水の四大特性(水温・水圧・抵抗・浮力)を 活かし、音楽に合わせて楽しく全身運動しまし ょう。水中で負担が掛からないので、膝痛・腰痛 の方も参加できます。	
金	楽しい水中運動	★	10:30~11:30	新宮 香織	膝・腰が痛い方 水の浮力を利用して、関節や筋肉を ほぐしながら優しい運動ができます。	
	基礎水泳	★	11:30~12:30		水泳は全身運動です。浮力・水圧・水温の効果 で、健康な体作りと カナヅチ解消を約束します。	
土	ダイエットウォーキング	★★★	10:30~11:30	内田 珠実	ウォーキングしながら、体幹を鍛えます。	
火	小学生水泳教室 初級 火曜 A		16:30~17:30	千代田美代子	水の安全教育指導から水慣れ又心肺機能を高め ながら基礎水泳をおこないます。	
	小学生水泳教室 初・中級 火曜 B		17:30~18:30		体力向上心肺機能向上を目指し、 4種目完泳を目指します。	
水	幼児水泳教室 水曜	対象: 4歳~未就学児	16:30~17:30	宮崎 美智子	水遊びをしながら水に慣れていき、 泳ぎを覚えましょう。	
	小学生水泳教室 初・中級 水曜		17:30~18:30		泳げるようになりたいお子様向け 水に慣れることから始め、泳げるように なるのが目標です！(クロール・背泳ぎ)	
金	幼児水泳教室 金曜	対象: 4歳~未就学児	16:30~17:30	千代田美代子	水の安全指導から水慣れ泳ぐ為の 基礎水泳を指導します。	
	小学生水泳教室 中・上級 金曜		17:30~18:30		1時間で600m以上を泳ぎ4種目完泳を 目指します。	
土	親子で覚える水泳Ⅰ	対象: 3歳~未就学児	11:30~12:30	内田 珠実	親が子に水泳を教えている姿をよく見かけま す。 どのように教えれば良いか?のコツを教えます。 親子で楽しくご参加下さい。	
	親子で覚える水泳Ⅱ	対象: 3歳~未就学児	12:30~13:30			
	幼児水泳教室 土曜	対象: 4歳~未就学児	16:30~17:30	新宮 香織	水遊びをしながら水に慣れていき、 泳ぎを覚えましょう。	
	小学生水泳教室 初・中級 土曜		17:30~18:30		泳げるようになりたいお子様向け 水に慣れることから始め、泳げるように なるのが目標です！(クロール・背泳ぎ)	

常設・運動講座のご案内							
		火	水	木	金	土	日
第1週目	A M			ストレッチ体操	※新設講座 企画中	ボディバランス 体幹トレーニング I・II	女性限定 キックボクササイズ I・II
	P M		癒しのゆったりヨガ			癒しのゆったりヨガ	
第2週目	A M			ストレッチ体操		ボディバランス 体幹トレーニング I・II	
	P M	リフレッシュ健康 3B体操	癒しのゆったりヨガ			癒しのゆったりヨガ	
第3週目	A M			ストレッチ体操		ボディバランス 体幹トレーニング I・II	女性限定 キックボクササイズ I・II
	P M	リフレッシュ健康 3B体操	癒しのゆったりヨガ			癒しのゆったりヨガ	
第4週目	A M			ストレッチ体操		ボディバランス 体幹トレーニング I・II	
	P M	リフレッシュ健康 3B体操	癒しのゆったりヨガ			癒しのゆったりヨガ	

※詳しくはお問合せ下さい ⇒ つくば市ふれあいプラザ TEL:029-876-2311 FAX:029-876-2396