

【広報つくば 2024. 2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)
特別講座	1 新社会人 メイクレッスン	メイクで彩り軽やかな春を迎えましょう。新社会人としてふさわしい基本のベースメイクと眉スタイリングを学びます。	大畑 戸子	3/10	全1回 日曜 13:30～15:30 定員:8人	500円 (別途教材費 500円)
体験講座	2 体験 ストレッチ体操	体の柔軟性を高め、関節可動域を広げる運動をします。肩こりほぐし、フットマッサージ他。 ※雰囲気確かめるために常設の講座に参加して受講します。	ストレッチ インストラクター 北岡 玲子	3/7	全1回 木曜 10:00～11:00 定員:5人	1,200円
	3 体験 体幹ボディバランスⅡ	体幹エクササイズにより、姿勢を改善し、肩こり腰痛予防、足腰、体幹の筋力強化をしていきます。 ※雰囲気確かめるために常設の講座に参加して受講します。	柔道整復師 岡田 清治	3/2	全1回 土曜 11:00～12:10 定員:5人	1,200円
P O I N T	4 短期習得 ネットショッピングの基礎 (スマホ・タブレット・PC持ち込み)	インターネットを利用したショッピングの安全な設定と利用方法をわかりやすく解説いたします。注文発注・受け取り・キャンセルなどができるようになります。 対象:文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談	デジタルサポート オフィス代表 片岡 秀典	3/2・9・16・23	全4回 土曜 9:30～12:30 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
趣味・ 教養講座	5 大人太鼓 太鼓をたたいてストレス解消	たのしみながら茎崎音頭やつくば音頭を演奏してみよう。	憩い組 (いこいぐみ)	3/1・8	全2回 金曜 10:30～12:00 定員:10人	2,400円 (別途ハチ代 500円)
	6 アートフラワーと プリザーブドフラワーで作る お仏壇アレンジ	春らしい花色のお仏壇飾りをアートフラワーとプリザーブドフラワーで作ります。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	3/3	全1回 日曜 14:00～15:30 定員:10人	4,500円
	7 免疫を高める・ 経絡に特化したセルフケア ～カッサ体験～	古くから伝わってきた民間療法の一つ、カッサ。専用のヘラと漢方アロマ精油を使用し、滞りをこすりながら流していきます。今回は、現代病の一つとされている、肩凝りをカッサで流していきましょう！！ ※カッサ体験で首・肩等が赤くなります。漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。	ホリスティック漢方 アロマ協会 認定講師 小林 沙緒	3/12	全1回 火曜 11:00～12:30 定員:8人	2,000円
	8 桜の苔玉	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 伶	3/13	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:10人	3,950円
	9 万葉集から 常陸国を紐解く	万葉集の中から講師が国連で行った講演をもとに、常陸国の人たちが海外に向けた進取の歌や東歌、防人の歌を、解説します。	万葉集研究家 布浦 万代	3/16・24	全2回 土・日曜 10:30～12:00 定員:20人	2,700円
	10 筑波山神社を知ろう	筑波山神社で行われる例大祭の一つである御座替祭(おさがわりさい)を中心に年中行事の紹介をし、参拝作法や豆知識を講師雅楽(笛)の演奏を交えながら解説します。	筑波山神社 神職	3/22	全1回 金曜 13:30～14:30 定員:20人	500円
	11 フレッシュフラワー アレンジメント	バスケットに春のお花をアレンジします。贈り物にもおすすめです。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	3/24	全1回 日曜 14:00～15:30 定員:10人	4,500円
料理講座	12 手作りみそ 3/1	国産大豆を使用し味噌(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後になります。	秋葉味噌会長 秋葉 節夫	3/1	全1回 金曜 10:00～12:00 定員:12人	5,300円
	13 手作りみそ 3/10			3/10	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:12人	5,300円
	14 初心者のための そば打ち	そば打ち名人から手打ちそばの技と極意を教わりステップアップしませんか。	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	3/3	全1回 日曜 9:30～12:30 定員:10人	2,200円
	15 世界の料理 日本編 春のお祝い膳	簡単ちらし寿司、はまぐりのすまし汁、菜の花辛し和え、桜餅を作ります。	藤澤 ちひろ	3/7	全1回 木曜 10:00～13:00 定員:12人	3,000円
	16 容器一つでパン生地作り お花ハムぱん	面倒な作業なし。ポウル1つで生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。お花ハムぱんを作ります。	饅頭ナチュレット エヌばん契約講師 染谷 麻希子	3/6	全1回 水曜 10:30～12:30 定員:9人	2,500円
17 薬膳 楊貴妃のアフタヌーン ティータイム	楊貴妃が愛したといわれるツバメの巣をはじめ、美肌や美髪に良いとされる25種類の食材を使ったゼリー、スープ、ゴマおこしを作ります。貴妃(蜜香)烏龍茶と一緒に楽しみましょう。	薬膳研究家 井上 舞衣	3/15	全1回 金曜 14:00～15:30 定員:10人	2,500円	
運動講座	18 バーオソル	音楽に合わせて無理なく体を動かすだけで自然と骨盤調整や体幹トレーニングができます。さらに腰痛、肩こり改善にも役立ちます。	バーオソル オフィシャル トレーナー 中間 美妃	3/6・13	全2回 水曜 13:00～14:30 定員:10人	2,400円
	19 癒しの リラクソヨガ	初めての方でも気軽に参加できるヨガクラスです。体がほぐれる心地の良い感覚と一緒に楽しみましょう。	柔道整復師 小島 万実	3/17・24	全2回 日曜 13:30～14:30 定員:10人	2,400円
親子講座	20 親子講座 タイル工作を楽しもう ミニテーブル	タイルで、15センチ×25センチ、高さ8センチのミニテーブルを作ります。 対象:小学生の親子	あとりえ なみき 代表 住吉 恵理子	3/17	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:5組10人	2,500円
	21 親子講座 フライパンで肉まん作り	3種類の皮で見た目が楽しい肉まんを作ります。 対象:小学生の親子	管理栄養士 柳生 麻衣子	3/20	全1回 水・祝 10:00～13:00 定員:6組12人	2,200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、2月17日(土)締切日必着で送付。※多数の場合は抽選を実施。

※都合により講師、日程が変更になる場合がございます。

ホームページからもお申込みできます。ぜひご覧ください! [www.fureai-plaza.jp](http://www.fureai-plaza.jp) ※大型駐車場完備

☎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

ふれあいプラザの  
QRコードです。⇒



# ふれあいプラザ 合同発表会

2/24(土)・2/25(日)

【両日】開場 12:00 開演 12:30

観覧無料

ふれあいプラザの講座参加者とプラザで活動中のサークルによる  
ステージ発表及び作品展です。皆様のご観覧をお待ちしています。

24日(土)  
出演団体

歴史トークサロン/竹音会/ふれあい民謡同好会/二人会/大利根吟詠会/筑士会(白浪五人男)/  
ふれあい太鼓サークル志鼓団/フラ・ハーラウ・カホクレア・のりこ/Wild Cats/  
Hula Waiola/ドリームキャストダンス/モアナフラスタジオ/パレエサークル パッセ

25日(日)  
出演団体

Jackpot/ラ・エスカルゴ/筑士会(居合)/ハーモニーつくば/フラレファ/  
大正琴を楽しむ会・ふれあいプラザ講座受講生/鈴木洋子と箏春会/筑士会(がまの油売り口上)/  
ナ・キエレ/鴻巣パレエスタジオ/MI-XX DANCE CLUB

展示  
2/11(日)  
~2/25

ふれあいプラザ講師及び生徒による絵画・手芸などの作品展



## 3月のおすすめ講座

※詳しい内容・定員等は講座番号にて表面をご確認ください

### 特別講座

#### 1『新社会人 メイクレッスン』

メイクで彩り軽やかな春を迎えましょう。新社会人としてふさわしい基本のベースメイクと眉スタイリングを学びます。

3/10(日) 13:30~15:30

受講料: 500円 別途教材費500円

講師: 大畑 戸子先生



### 親子講座

#### 20『タイル工作を楽しもう ミニテーブル』

タイルで、15センチ×25センチ、高さ8センチのミニテーブルを作ります。

3/17(日) 10:00~12:00

対象: 小学生の親子

受講料: 2,500円(教材費込)

講師: 住吉 恵理子先生



#### 9『万葉集から

#### 常陸国を紐解く』

万葉集の中から講師が国連で行った講演をもとに、常陸国の人たちが海外に向けた進取の歌や東歌、防人の歌を研究、解説します。

3/16(土)・24(日) 10:30~12:00

受講料: 2,700円(教材費込)

講師: 布浦 万代先生



### 趣味・教養講座

#### 10『筑波山神社を知ろう』

筑波山神社で行われる例大祭の一つである御座替祭(おざがわりさい)を中心に年中行事の紹介をし、参拝作法や豆知識を講師雅楽(笛)の演奏を交えながら解説します。

3/22(金) 13:30~14:30

受講料: 500円

講師: 筑波山神社神職



地図のQRコード→