

【広報つくば 2026.2月号 忙れあいプラザ講座募集案内】

講座NO	講 座 名	講 座 内 容	講 師	受講日程	受講回数	受講料 (教材費込)
体験講座	1 プール講座 体験 水泳教室 幼児・小学生初級 水曜	水が苦手なお子様も遊びながら水に慣れていく、安全に水中で動けるようになります。 対象:4歳～小学3年生 ※雰囲気を確かめるために常設の講座に参加して受講します	宮崎 美智子	3/4	全1回 水曜 16:30～17:30 定員:5人	1,200円
	2 子ども キックボクシング	キックボクシング元チャンピオンから習おう！基本動作を確認し、グローブをつけてパンチやキックを打ち込むことで全身運動！筋力アップ！ 対象:小学生 ※雰囲気を確かめるために常設の講座に参加して受講します	元キックボクシング チャンピオン 岡田 清治	3/7・14・21・ 28 のうち3回	全1回 土曜 11:45～12:35 定員:3人	3,600円
特別講座	3 社会人メイク	新社会人にふさわしいナチュラルメイクを基礎から学びます。	大畠 戸子	3/8	全1回 日曜 13:30～15:30 定員:12人	500円 別途教材費 800円
P C / I T 講座	4 はじめてのAI(ジェミニ) 基礎活用 (スマホ・タブレット持ち込み)	AIってなに？スマホでなにができるの？AIのいろはからAIを利用した検索方法など、GoogleアプリのGemini(ジェミニ)を使用してゆっくり解説します。iPhoneの方も参加可能です。 ※文字入力ができる方 ※貸し出しはありません	デジタルサポートオフィス 代表 片岡 秀典	3/7・14・21	全3回 土曜 10:00～12:00 定員:15人	3,600円 別途教材費 500円
	5 便利に使いこなす LINE(ライン)活用 前編 (スマホ持ち込み)	有料スタンプの安全な購入方法やグループトークの作成・マナー、写真アルバムの使い方を分かりやすく解説します。 対象:文字入力ができる方 ※貸し出しはありません	デジタルサポートオフィス インストラクター 花村 直子	3/17・24・31	全3回 火曜 10:00～12:00 定員:15人	3,600円 別途教材費 500円
	6 ワード&エクセル 実践Ⅱ 前編 (PC持ち込み)	ワードとエクセルの実践的な操作(写真や表を使ったお知らせ文・シート操作と集計)を解説します。パソコン操作のスキルアップをサポートします。 対象:ワード・エクセル経験者(どちらかでも可) ※対応機器貸し出し応相談	デジタルサポートオフィス インストラクター 花村 直子	3/17・24・31	全3回 火曜 13:30～15:30 定員:15人	3,600円 別途教材費 1,400円
	7 ミモザのスワッグ作り	ミモザをメインにユーカリやスターチスなどの小花をスワッグにします。そのままドライフラワーになるので長く楽しめます。	風花ブリザーブ フラワー協会代表 河原 由美	3/1	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:10人	4,700円
趣味・教養講座	8 季節の苔玉 桜	季節に合わせた桜の苔玉を作ります。初心者でも楽しみながら簡単に作れます。 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	3/4	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:10人	4,500円
	9 知っておきたい 超初心者向け終活講座	終活に关心の有無を問わず終活の基礎知識や知っておきたいポイントなどをわかりやすく解説します。エンディングノート付き	ファイナンシャル プランナー 中田 真	3/14	全1回 土曜 13:00～15:00 定員:15人	1,800円
	10 ゆるゆる経絡ストレッチ ～春(不眠)の養生～	今回は不眠に特化したセルフケアをお伝えします。講師の用意した、特別な漢方アロマ精油(「五行・陰陽学説」に基づき開発)を使用し、経絡の流れを整え、免疫を高めるセルフケアを行います。 ※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません	漢方アロマセラピスト ヨガインストラクター 野堀 あや子	3/17	全1回 火曜 13:00～14:30 定員:8人	2,000円
	11 世界の料理 ウズベキスタン編	うどんを代用したラグマンと、コカラム(豆と野菜のカラフルサラダ)の2品を作ります。ハルヴァ(砂糖とナツツのお菓子)を試食します。	トランボエフ・ ウミドジョン	3/7	全1回 土曜 10:00～13:00 定員:15人	2,700円
料理講座	12 手作りみそ3/8	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。今年度最後の味噌講座です。お見逃し無いように。	秋葉味噌代表 秋葉 章太郎	3/8	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:15人	6,500円
	13 簡単・ 容器一つでパン生地作り メロンパン	面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。メロンパンを作ります。	株ナチュエット エヌヌン契約講師 染谷 麻希子	3/18	全1回 水曜 10:30～12:30 定員:9人	2,500円
	14 世界の料理 タイ編	パッタイ(タイ風焼きそば)、エビをのせたカオニヤオ(タイの伝統的おやつ)の2品を作ります。	珠坪 ナタヤ	3/21	全1回 土曜 10:00～13:00 定員:15人	2,700円
	15 マフィン作り	やわらかでしっとりとした、バニラアーモンド味のアメリカンマフィンを6個作ります。	料理研究家 阿久津 明子	3/29	全1回 日曜 10:00～13:00 定員:12人	3,000円
	16 脳神経学 パーーオソル	アメリカ発の神経科学に基づくトレーニング。顔や手を動かし不調を改善した後、パーーオソル(床を使用したバレエ)で体を整えます。	FNT認定トレーナー 野尻 美妃	3/11・25	全2回 水曜 13:00～14:30 定員:10人	2,400円
親子ペア講座	17 親子ペア講座 親子でプレバレエ	プレバレエとは本格的バレエを疑似体験できる講座です。親子で楽しみましょう。 対象:2歳～小学生の親子 ※1対1で親子2人での料金です	mikiballet passe代表 中間 美妃	3/8・22	全2回 日曜 10:00～11:00 定員:10組20人	3,000円
	18 親子ペア講座 ソフト粘土で 思い出のフォトフレーム	ソフト粘土で飾り付けるオリジナルフォトフレーム作り。一から親子で思いで作りをしてみませんか？ 対象:5歳～小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人) ※大人1名での参加も可	DECOクレイクラフト アカデミー講師 柴田 紀子	3/8	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:6組12人	2,200円
	19 親子ペア講座 プリザーブドフラワーで 贈り物	大切な人に贈るギフトアレンジを親子で作ります。リボンの形のプリザーブドで作ります。 対象:5歳～小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人) ※大人1名での参加も可	curly flower shop (カーリーフラワーショップ) 代表 和田 紗智	3/15	全1回 日曜 10:30～12:00 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14日(土)締切日必着で送付。※多数の場合は抽選を実施。

ふれあいプラザの  
QRコードです。⇒



※都合により講師、日程が変更になる場合がございます。

※親子ペア講座は1対1親子2名セットの料金です。3人目以降の見学の方は大人子ども問わず入室料500円いただきます。親子料理講座は親子1対1での受講となります。

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

《問い合わせ・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》

# ふれあいプラザ合同発表会

2月23日(月・祝) 開場 9:30 開演 10:00 (終演予定16:00)

ふれあいプラザ受講生と利用者による年1回の合同発表会です  
楽器演奏・歌・踊りなどの発表をします ぜひご覧ください！

観覧無料

## 出演団体 出演順(予定)

- ・鈴木洋子と箏春会・二人会・大利根吟詠会・ふれあい民謡同好会  
・大正琴を楽しむ会+プラザ講座受講生・大正琴を楽しむ会
- ・ふれあい太鼓サークル 志鼓団・Jackpot・ナキエレ
- ・ハーモニーワークshop・Tiare Here・Wild Cat・フラハーラウ カホクレアのりこ  
・ドリームキャストダンス・鴻巣バレエスタジオ  
・モアナフラスタジオ・MI-XX DANCE CLUB



2/10~2/23 【展示発表】



写真は過去の実績です

## 3月開講のおすすめ講座

※詳しくは表面の当該番号欄をご覧ください

### 3『社会人メイク』

新社会人にふさわしいナチュラルメイクを基礎から学びます。

3/8(日)13:30~15:30  
受講料:1,300円(教材費込)  
講師:大畑戸子先生



### 7『ミモザのスワッグ作り』

ミモザをメインにユーカリやスターチスなどの小花をスワッグにします。そのままドライフラワーになるので長く楽しめます。

3/1(日)10:30~12:00  
受講料:4,700円(教材費込)  
講師:河原由美先生



### 1『プール講座 体験水泳教室 幼児・小学生初級 水曜』

水が苦手なお子様も遊びながら水に慣れていく、安全に水中で動けるようになっていきます。  
(対象:4歳以上の未就学児)

3/4(水)16:30~17:30  
受講料:1,200円 講師:宮崎美智子先生



### 11『世界の料理 ウズベキスタン編』

うどんを代用したラグマンと、コクラム(豆と野菜のカラフルサラダ)の2品を作ります。ハルヴァ(砂糖とナツメのお菓子)を試食します。

3/7(土)10:00~13:00  
受講料:2,700円(材料費込)  
講師:トランボエフ・ウミジョン先生



### 14『世界の料理 タイ編』

パッタイ(タイ風焼きそば)、エビをのせたカオニヤオ(タイの伝統的おやつ)の2品を作ります。

3/21(土)10:00~13:00  
受講料:2,700円(材料費込)  
講師:珠坪ナタヤ先生



### 16『脳神経学 バーオソル』

アメリカ発の神経科学に基づくトレーニング。  
顔や手を動かし不調を改善した後、バーオソル(床を使用したバレエ)で体を整えます。

3/11・25(水)13:00~14:30  
受講料:2,400円  
講師:野尻美妃先生



### 17『親子ペア講座 親子でプレバレエ』

プレバレエとは本格的バレエを疑似体験できる講座です。親子で楽しみましょう。  
(対象:2歳~小学生の親子)

3/8・22(日)10:00~11:00  
受講料:3,000円  
講師:中間美妃先生



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)

プラザへのアクセスマップ

«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 »

