

【広報つくば 2025.2月号 ふ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)
特別講座	1	社会人メイク メイクって楽しい！基本のメイクと眉の描き方を学びます。	大畑戸子	3/9	全1回 日曜 13:30～15:30 定員:10人	500円 別途教材費 500円
体験講座	2	体験 TO GAB テーマに沿って簡単な英語を使っておしゃべりする、サロンのスタイルの講座です。あなたも参加してみませんか。 ※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。	ヴァンドーン・シリル	3/5	全1回 水曜 13:00～15:00 定員:10人	1,200円
	3	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	3/6	全1回 木曜 10:00～11:00 定員:5人	1,200円
	4	脳神経学パーオソル アメリカの発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あとパーオソル(床を使用したパレオ)で体を整えます。	FNT認定トレーナー 野尻 美妃	3/26	全1回 水曜 13:00～14:30 定員:10人	1,200円
PTC講座/1	5	初めてのスマホ・タブレット活用(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 ※スマホ又はタブレットを持参できる方	デジタルサポート オフィス代表 片岡 秀典	3/1・8・15	全3回 土曜 10:00～12:00 定員:15人	3,600円 別途教材費 500円
趣味・教養講座	6	アロマでお口ケア アロマセラピーで口腔ケアの重要性を伝え、お口の快適生活を目指して頂く講座です。ペパーミントやレモンなどの精油を使った液体歯磨きを作ります。	アロマセラピスト 小松崎 広美	3/2	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:12人	4,000円
	7	水彩画入門 講師の実技を参考に、水彩画の魅力である「にじみ」と「ぼかし」のテクニックを使った作品を制作します。作成後、個別にアドバイスを受けます。	「取手アトリエ」講師 古屋野 良一	3/2・16	全2回 日曜 13:30～16:00 定員:12人	2,500円
	8	経絡に特化したセルフケア～カッサでフェイスクア～ 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、お顔の経絡に沿って滞りを流していきます。 ※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	3/4	全1回 火曜 13:00～14:30 定員:8人	2,000円
	9	季節の苔玉 桜 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。桜の苔玉を作ります。	日本農業園芸造園研究所代表 宮内 伶	3/5	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:10人	4,000円
	10	国産の麻であわじ結びのおまもり作り 祓い、清め、福を呼ぶという麻のお守り。貴重な国産の麻を使用してあわじ結びのお守り(30cm程度)を作ります。	国産麻普及プロジェクト代表 中澤 暢晏杏	3/6	全1回 木曜 10:00～12:00 定員:10人	3,000円
	11	お片付けのプロ直伝 衣替えがラクになる 整理収納 「服はたくさんあるけど着る服がない」「着ていないけど捨てられない」と悩む方へ残す服の基準、使いやすい収納方法、衣替えがしやすい方法をお伝えします。	整理収納アドバイザー 坂本 咲恵子	3/8	全1回 土曜 13:30～15:30 定員:15人	1,300円
	12	プリザーブドで仏花 春の彼岸に合わせて優しい色のプリザーブドフラワーのお仏壇飾りを作ります。	風花プリザーブドフラワー協会代表 河原 由美	3/9	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:10人	3,800円
	13	プリザーブドで作るギフトアレンジ 香水ボトル(10cm×7cm)にアレンジしたプリザーブドフラワーを作ります。心のこもった贈り物として、お祝いや記念のプレゼントにぴったりです。		3/16	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:10人	3,200円
料理講座	14	春の彩りお花見お弁当 お飾りおいなりさん3種、魚の西京焼き、うどときゅうりの酢の物、お花見団子を作ります。	藤澤 ちひろ	3/6	全1回 木曜 10:00～12:00 定員:12人	3,200円
	15	手作りみそ 3/9 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。お見逃し無様様に。	秋葉味噌代表 秋葉 章太郎	3/9	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:15人	6,000円
	16	手作りみそ 3/16		3/16	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:15人	6,000円
	17	世界の料理 タイ編 マッサマンカレー 世界で最も美味しい食べ物に選ばれたこともあるマッサマンカレー。ココナツミルクとたくさんのスパイスが入った甘いカレー。今回は鶏肉とジャガイモで作ります。	珠坪 ナタヤ	3/15	全1回 土曜 10:00～13:00 定員:12人	2,700円
	18	季節の和菓子 桜餅 関東風(小麦粉)と関西風(道明寺粉)の2種類の桜もちを食べ比べてみましょう。	管理栄養士 峯山 涼子	3/22	全1回 土曜 13:00～16:00 定員:10人	2,100円
親子講座	19	親子講座 親子太鼓 親子で和太鼓の「楽しさ」「すばらしさ」を体験してみませんか。 対象:5歳～小学生の親子(おさま1人につき保護者1人) ※大人1名での参加も可	筑 鼓 (つくどん)	3/8	全1回 土曜 10:00～12:00 定員:10組20人	1,500円 別途バチ代 500円/人
	20	親子講座 ソフト粘土で作る持ち手つきの小物入れ ソフト粘土を使用し持ち手つきの、飾りつけた小物入れ(14cm×14cm程度)を作ります。親子でたのしく作しましょう。 対象:5歳～小学生の親子(おさま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	3/9	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:6組12人	2,200円
	21	親子講座 タイル工作を楽しもう カラフルなタイルを使用し、オリジナル文字盤の置き時計(直径18cm程度)を作ります。 対象:小学生の親子(おさま1人につき保護者1人)	住吉 恵理子	3/16	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:6組12人	3,000円
	22	親子講座 お菓子作りと抹茶たて お菓子を作り、日本茶(抹茶)を立てて飲んでみよう。 対象:小学生の親子(おさま1人につき保護者1人)	阿久津 明子 長雄 宗悦	3/20	全1回 木・祝 10:00～12:00 定員:6組12人	3,000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15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。※子ども・親子対象講座以外でのお子さん連れの参加は不可。

※親子講座は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。※要事前連絡※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 ※大型駐車場完備

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》

観覧無料

2024年度 ふれあいプラザ 合同発表会

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・歌の発表会・踊り・芸の発表をします
ぜひご覧ください

2月23日(日) 開場 9:30 開演10:00(終演予定16:00)

出演団体(出演予定順)

Jackpot・竹音会・ハーモニーつくば
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
大利根吟詠会・鈴木洋子と箏春会・筑士会
大利根吟詠会・二人会・Wild Cat・フラハーラウ カホクレアのりこ
鴻巣バレエスタジオ・ドリームキャストダンス・モアナフラスタジオ
ふれあい太鼓サークル 志鼓団・バレエサークルパッセ+プラザ講座受講生

売り切れ御免!!

地元和菓子店の和菓子出張販売もあります

2/9~2/24 展示発表

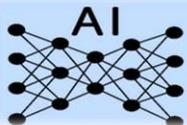
写真は過去の実績です

3月開催のおすすめ講座 それぞれ詳しくは表面の該当番号欄をご覧ください

5 初めての スマホジェミニ基礎活用

AIって何? スマホで何ができるの? AIのいろはからGoogleアプリのGemini(ジェミニ)を使用してAIを利用した検索方法をゆっくり解説いたします。iPhoneの方も参加可能です。(スマホ・タブレット持参)

3/1・8・15(土)
10:00~12:00
費用 4,100円
講師 片岡秀典先生



9 季節の苔玉 桜

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。桜の苔玉を作ります。

3/5(水)
10:30~12:00
費用 4,000円
講師 宮内 伶先生



7 水彩画入門

講師の実技を参考に、水彩画の魅力であるにじみ、ぼかしのテクニックを使った作品を制作します。作成後、個別アドバイスを受けます。

3/2・16(日)
13:30~16:00
費用 2,500円
講師 古屋野良一先生

14 春の彩りお花見弁当

おかざりおいなり3種、魚の西京風焼き、うどときゅうりの酢の物、お花見団子を作ります。

3/6(木) 10:00~12:00
費用 3,200円 講師 藤澤ちひろ先生



※イベント・各講座に関するご質問についてはお気軽に下記までご連絡ください
《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。⇒

