

【広報つくば 2024.4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)
GW 特別 イベント	1 親子講座 親子で楽しむ手相	手型にキラキラシールを貼って深層心理をのぞいてみよう。親子で手を見ながら楽しく手相を学び、自分の知らない一面を新発見。 対象:小学生の親子	(一社)HASTA手相学 研究所カウンセラー 森 佐智子	5/3	全1回 金曜 9:30~10:50 定員:5組10人	1,700円
	2 親子講座 フラダンスでカウボーイ、 カウガールになりきろう	ハワイのマウイ島のカウボーイ、カウガールになって楽しく踊りませんか。ヒーハー 対象:小学生の親子	大島 裕美	5/3	全1回 金曜 11:00~12:20 定員:6組12人	1,200円
	3 親子講座 親子で作る ステンドグラスクッキー	小麦粉、卵、牛乳不使用でキラキラかわいい型抜きクッキーを作ります。 対象:小学生の親子	管理栄養士 柳生 麻衣子	5/3	全1回 金曜 13:00~14:20 定員:5組10人	2,000円
	4 親子講座 ミステリー苔玉	親子の共同作業で愛らしく味わいのある苔玉を作ります。なんの苔玉かはその時のお楽しみ。 対象:小学生の親子	日本農業園芸 造園研究所代表 宮内 伶	5/4	全1回 土曜 9:30~10:50 定員:5組10人	2,200円
	5 親子講座 絵画教室 みんなで夢なる木を描こう	大きな紙にみんなで一緒に夢なる木を描きます。 対象:小学生の親子	古屋野 良一	5/4	全1回 土曜 11:00~12:20 定員:5組10人	1,700円
	6 親子講座 ロールケーキと フルーツゼリー	たのしく作ろう。ロールケーキとフルーツゼリーを作ります。 対象:小学生の親子	藤澤 ちひろ	5/4	全1回 土曜 13:00~14:20 定員:5組10人	2,700円
	7 親子講座 親子太鼓	親子(ファミリー)で和太鼓の「楽しさ」「すばらしさ」を体感しませんか。 対象:小学生の親子	筑鼓(つくどん)	5/5	全1回 日曜 9:30~10:50 定員:10組20人	1,200円 別途バチ代 800円/組
	8 親子講座 メイクを楽しもう	スキンケアから始める本格的メイクを楽しみましょう。(スキンケア・ファンデーション・口紅・まゆ・Eyeメイク) 対象:小学4・5・6年生の親子	大畑 戸子	5/5	全1回 日曜 11:00~12:20 定員:6組12人	1,700円
	9 親子講座 飛び出すお花のカード	カードを開くとパッと飛び出すポップアップカード。今回はお花を作ります。 対象:小学生の親子	千代田 美代子	5/5	全1回 日曜 13:00~14:20 定員:5組10人	1,600円
体験 講座	10 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	5/9	全1回 木曜 10:00~11:00 定員:10人	1,200円
	11 体験 子ども英語	ネイティブスピーカーの先生と一緒に、ゲームをしながら楽しく自然に英語に親しみましょう。 対象:3歳~小学生	テラダ・ロウエナ	5/11	全1回 土曜 12:00~12:50 定員:10人	1,200円
PC / IT 講座	12 スマホを快適に スマホのお知らせ軽減と 電池の節約術 (スマホ・タブレット持ち込み)	スマホに届く不要な通知の停止方法と電池を長持ちさせる秘訣を解説します。また使用していないアプリの削除や使用中のアプリの整理の仕方も解説します。 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	5/2・9・16・ 23・30 6/6	全6回 木曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	13 Zoomミーティング 基礎と活用 (PC持ち込み)	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)ミーティングが使用できるようになります。英語・韓国語・中国語など多言語に対応できるような翻訳アプリを解説します。 対象:文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し相談	デジタルサポート オフィス代表 片岡 秀典	5/12・26 6/2・9・16・23	全6回 日曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
趣味・ 教養 講座	14 音楽で脳を活性化 ~大正琴~	好きな曲を弾いて、脳を喜ばせよう!! 演歌だけでなく、ポピュラー・クラシックにも挑戦します。大正琴は貸し出しますので、初心者・どなたでも気軽にご参加ください。	木村流師範 土屋 峰裕	5/9・23 6/13・27 7/11	全5回 木曜 13:30~15:00 定員:5人	6,500円
	15 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	5/21	全1回 火曜 10:00~11:30 定員:8人	2,000円
	16 コマユミの苔玉	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	5/15	全1回 水曜 10:30~12:00 定員:10人	3,400円
	17 国産の麻で 梅結びのストラップ作り	貴重な国産の麻を使用し、梅の形のストラップを作ります。	国産麻普及 プロジェクト代表 中澤 暢晏杏	5/16	全1回 木曜 10:00~12:00 定員:10人	3,000円
	18 アロマで ボディシャンプー	アロマの基礎から学びます。今回は心身のコンディションに合わせた精油で作ります。感染症対策にも役立ちます。	アロマセラピスト 小松崎 広美	5/19	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:10人	2,200円
料理 講座	19 世界の料理 ケニア編	ピウラ(スパイスのきいたピラフ)、カンチェンバリ(冷蔵サラダ)、チキンシチュー、チャイを作ります。	ウィルター・ モマニー	5/12	全1回 日曜 10:00~13:00 定員:12人	2,700円
	20 簡単・ 容器一つでパン生地作り 塩パン	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。塩パン(プラン入り)を作ります。	㈱ナチュエット エスバシ契約講師 染谷 麻希子	5/15	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,500円
	21 世界の料理 上海風お菓子	春巻きの皮の中にあんこや、くるみ、松の実の入ったお菓子和、アーモンドのクッキーを作ります。	料理研究家 阿久津 明子	5/25	全1回 土曜 10:00~13:00 定員:10人	2,700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、4月18日(木)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での参加は不可。

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

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》

# ふれあいプラザの

ゴールデンウィーク

## GW特別イベント

安 → 近 → 楽 → 安く！近場で！楽しめる！！

すべて 小学生の親子  
が対象です

通常時受講料 → 親子で1講座 1,500円  
プラス 材料費、教材費

5月	3 (金)	4 (土)	5 (日)
9:30 ~ 10:50	1 親子で楽しむ 手相 	4 親子ミステリー 苔玉 	7 親子太鼓 
11:00 ~ 12:20	2 フラダンスで カウボーイ、カウガール になりきろう	5 絵画教室 みんなで 夢のなる木を描こう	8 親子メイクを 楽しもう 対象 小学4・5・6年生
13:00 ~ 14:20	3 親子で作る ステンドグラス クッキー	6 親子で作る ロールケーキと フルーツゼリー	9 親子飛び出す お花のカード

今回GW特別企画 受講料 1講座1,200円(他に材料費、教材費が必要です)

さらに特別チケット 受講料お好きな2講座で **2,000円 + プール利用券つき**

(400円割引+プール利用券大人1枚410円つきで、合計810円お得！)

・講座受講券2枚(講座を選んでください)

・プール利用券大人1枚

(日曜と祝日の午前開設の「子ども向けプール」でのご利用に限りませう6/30まで有効)

※子ども1名での参加ご希望の方はお問合せ下さい。

お得!

➔ プラス下記の材料費、教材費がかかります。

1 手相	500円	4 苔玉	1,000円	7 親子太鼓	バチ代 800円 / 組
2 フラダンス	(なし)	5 絵画教室	500円	8 メイク	500円
3 クッキー作り	800円	6 ロールケーキ	1,500円	9 お花のカード	400円

- ①TXつくば駅から、  
「つくばバス南部シャトル  
(茎崎老人福祉センター行)」 約50分
  - ②TXみどりの駅から、  
「つくばバス自由ヶ丘シャトル」 約50分
  - ③JR常磐線牛久駅西口から、  
「つくバス茎崎シャトル」 約25分
- ⇒いずれも「茎崎運動公園」下車徒歩10分  
(または「下岩崎」下車も可)  
※野球場の裏手の緑色の建物です。



ホームページからお申込みできます。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 ▶