

【広報つくば 2025.4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)	
GW 親子特別イベント	1	親子ペア講座 親子太鼓	親子で和太鼓の「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)	5/3	全1回 土・祝 9:30~10:50 定員:5組10人	1,200円 別途バチ代 800円/組
	2	親子ペア講座 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しょう。なんの苔玉かは当日のお楽しみ。 対象:小学生の親子	日本農業園芸造園研究所代表 宮内 伶	5/3	全1回 土・祝 11:00~12:20 定員:6組12人	2,800円
	3	親子ペア講座 親子で手相を学ぼう	恋愛、健康、金運! どこを見たら分かるの? 性格も分かる? 親子で手相を学びましょう。 対象:小学4・5・6年生の親子	(一社)HASTA手相学研究所カウンセラー 森 佐智子	5/4	全1回 日・祝 9:30~10:50 定員:5組10人	1,700円
	4	親子ペア講座 絵画教室-みんなで夢のなる木を描こう	自分の大好きなものを、大きな紙にみんなと一緒に描きます。お祭り気分で行ワイ盛り上がりましょう。 対象:小学生の親子	「取手アトリエ」講師 古屋野 良一	5/4	全1回 日・祝 11:00~12:20 定員:5組10人	1,700円
	5	親子ペア講座 親子で抹茶たて	上品に大人な気分で、抹茶を立てて飲んでみませんか。親子で2杯を立てて頂きます。 対象:小学生の親子	江戸千家師範 長雄 宗悦	5/4	全1回 日・祝 13:00~14:20 定員:5組10人	1,700円
	6	親子ペア講座 チョークアートでミニ黒板作り	色鮮やかなオイルパステルで、A4サイズのミニ黒板を親子で1枚作ります。 対象:小学生の親子	住吉 恵理子	5/5	全1回 月・祝 9:30~10:50 定員:10組20人	1,700円
	7	親子ペア講座 親子でヒップホップダンス	ダンスをして楽しく体を動かそう。聞いたことのある曲でキレイなダンスを踊ろう。 対象:小学生の親子	櫻井 昌子	5/5	全1回 月・祝 11:00~12:20 定員:5組10人	1,200円
	8	親子ペア講座 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 月・祝 13:00~14:20 定員:5組10人	2,000円
	9	親子ペア講座 起き上がりこぼしを作ろう	卵型のかわいいカッパの起き上がりこぼしを2個作ります。 対象:小学生の親子	ひとり劇団ほんとうと 黒木 あす香	5/6	全1回 火・振休 9:30~10:50 定員:5組10人	1,700円
	10	親子ペア講座 親子でフラダンス	動きがゆったりしていて子どもでも覚えやすい曲で、フラダンスを踊りましょう。 対象:小学生の親子	大島 裕美	5/6	全1回 火・振休 11:00~12:20 定員:8組16人	1,200円
	11	親子ペア講座 マフィン作り	プレーン、バナナ&チョコチップ、クリームチーズ&ブルーベリー-の3種類のマフィンを親子で完成させます。 対象:小学生の親子	藤澤 ちひろ	5/6	全1回 火・振休 13:00~14:20 定員:7組14人	2,200円
体験講座	12	プール講座 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 ※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。	千代田 美代子	5月9・16・23日 のうち 体験希望日 要連絡	全1回 金曜 16:30~17:30 定員:6人	1,200円
PC 講座	13	基礎から学ぶ スマホ・タブレットの基本操作 (スマホ・タブレット持ち込み)	初心者向けに、最初に行う必要な設定や文字入力などの基礎操作、基本アプリ(メモ帳・電話帳・カメラ)の使い方を丁寧に解説します。 ※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	5/8・15・22・29 6/5・12	全6回 木曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	14	スマホの写真 楽しく活用編 (スマホ持ち込み)	スマホの写真を美しく修整したり、消しゴムツールで無用な映り込みを消去したり、また、写真に音楽を付けてスライドショーを楽しんだりできるようにします。 ※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	5/10・17・24	全3回 土曜 9:30~12:00 定員:15人	4,500円 別途教材費 500円
趣味講座	15	経絡に特化したセルフケア ~春(頭痛)の養生~	今回は頭痛に特化した、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	ホリスティック漢方 アロマ協会認定講師 小林 沙緒	5/13	全1回 火曜 13:00~14:30 定員:8人	2,000円
	16	水彩画 風景画を描こう	風景画の描き進め方やこつなどのノウハウを学びます。最後は講師による講評があります。	「取手アトリエ」講師 古屋野 良一	5/18 6/1・15 7/6	全4回 日曜 13:30~15:30 定員:10人	4,900円
	17	やさしいピアノ 火曜	基本の指づかいから1曲弾けるまでゆっくり進みます。 ※1名20分の個人レッスンです。	土屋 裕子	5/20 6/3・17 7/15・29	全5回 火曜 13:00~15:30 定員:5人	6,500円
料理講座	18	山アジサイの苔玉	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。山アジサイの苔玉を作ります。 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	5/28	全1回 水曜 10:30~12:00 定員:6人	3,400円
	19	世界の料理 パルー編	ソルテリート(コーン・チーズ・枝豆などの入ったサラダ)、ロクロ(カボチャ・チキンカツなどによる主菜)、テケニヨス(春巻風のスナック)を作ります。	アリソン ジェラルディン ラビ チョク	5/11	全1回 日曜 11:00~14:00 定員:12人	2,700円
	20	薬膳 春のリラックス アフタヌーンティー	緑茶葛、桃膠(とうきょう)と雪燕(せつえん)の巣蜜レモン・生春巻きスイートテリソース・ロミロミサーモンなど健康によりメニューでティータイムを楽しみながら、ストレスがたまりがちな5月を乗り切りましょう。	薬膳研究家 井上 舞衣	5/16	全1回 金曜 14:00~16:00 定員:10人	2,500円
	21	簡単・ 容器一つでパン生地作り ちくわパン	面倒な作業なし。ポウル一つで生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。ちくわパンを作ります。	榊ナチュエット エスぱん契約講師 染谷 麻希子	5/21	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,600円
22	季節の和菓子 練り切り	練りきりを生地からつくり細工を楽しみましょう。10個程度作ります。	管理栄養士 峯山 涼子	5/24	全1回 土曜 13:00~16:00 定員:9人	2,100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15日(火)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。※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

◀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 ▶



ゴールデンウィーク

親子ペアで楽しむ特別イベント

対象：小学生の親子ペア **近** → **安** → **楽** → 近場で安く楽しめる !!

5月	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)
9:30 ~ 10:50	1 親子太鼓 別途バチ代 800円/組	3 親子で手相を学ぼう 別途教材費 500円 対象 小学4・5・6年生	6 チョークアートでミニ黒板作り 別途教材費 500円	9 起き上がりこぼしを作ろう 別途教材費 500円
	2 ミステリー苔玉 別途教材費 1,600円	4 絵画教室 みんなで夢のなる木を描こう 別途教材費 500円	7 親子でヒップホップダンス 別途教材費 なし	10 親子でフラダンス 別途教材費 なし
11:00 ~ 12:20	13:00 ~ 14:20	5 親子で抹茶たて 別途材料費 500円	8 メイクを楽しもう 別途教材費 800円 対象 小学4・5・6年生	11 マフィン作り 別途材料費 1,000円



今回GW特別企画 受講料 1講座1,200円(他に上記の材料費、教材費が必要です)
さらに特別チケット 受講料好きな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」でのご利用に限りです → 6/30まで有効)
 ※親子ペア講座は1対1親子2名セットの料金です。

5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

13 基礎から学ぶスマホ・タブレットの基本操作
 最初に行う必要な設定や文字入力などの基礎操作、基本アプリの使い方を丁寧に解説します。
 5/8・15・22・29・6/5・12(木)全6回
 10:00~12:00
 受講料:7,200円(別途教材費500円)
 講師 花村直子先生

14 スマホの写真 楽しく活用編
 スマホの写真を美しく修整したり、消しゴムツールで無用な映り込みを消去したり、また、写真に音楽を付けてスライドショーを楽しんだりできるようになります。
 5/10・17・24(土)全3回 9:30~12:00
 受講料:4,500円(別途教材費500円)
 講師 片岡秀典先生

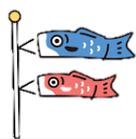
①TXつくば駅から、
 「つくばバス南部シャトル (荃崎老人福祉センター行)」 約50分
 ②TXみどりの駅から、
 「つくばバス自由ヶ丘シャトル」 約50分
 ③JR常磐線牛久駅西口から、
 「つくバス荃崎シャトル」 約25分
 ⇒いずれも「荃崎運動公園」下車徒歩10分
 (または「下岩崎」下車可)
 ※野球場の裏手の緑色の建物です。

バスのご案内



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
 <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 >

GW特別企画



親子ペアで楽しむ特別イベントに参加して楽しい思い出をつくりませんか？

参加費

GW特別チケット（ペアで）

2講座 2,000円+教材/材料費
プール利用券つき

GW特別講座（ペアで）

1講座 1,200円+教材/材料費

通常親子講座（ペアで）

1講座 1,500円+教材/材料費

充実した親子の触れ合いはいかがでしょう。

近場で

わざわざ遠くまで
でかけなくても
つくば市内で！



安全安心

掃除の行き届いた
きれいな生涯学習
施設



リーズナブル

いまだきかない
とってもお得な
この価格！



5月	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)
9:30~ 10:50	1 親子太鼓	3 親子で 手相を学ぼう	6 チョークアートで ミニ黒板作り	9 起き上がり こぼしを作ろう
教材費 材料費	800円/組	500円	500円	500円
講座内容	親子で和太鼓の「楽しさ」「すばらしさ」を体感しませんか。 	恋愛、健康、金運！どこを見たら分かるの？性格も分かる？親子で手相を学びましょう。 対象：小学4・5・6年生	色鮮やかなオイルパステルで、A4サイズのミニ黒板を親子で1枚作ります。	卵型のかわいいカップの起き上がりこぼしを2個作ります。 
11:00~ 12:20	2 ミステリー苔玉	4 絵画教室 みんなで 夢のなる木を描こう	7 親子で ヒップホップダンス	10 親子でフラダンス
教材費 材料費	1,600円	500円	なし	なし
講座内容	親子の共同作業で愛らしく味わいのある苔玉を作りましょう。何の苔玉かは当日のお楽しみ。 	自分の大好きなものを、大きな紙にみんなで一緒に描きます。お祭り気分でワイワイ盛り上がりましょう。 	ダンスをして楽しく体を動かそう。聞いたことのある曲でキレキレのダンスを踊ろう。 	動きがゆったりしていて子どもでも覚えやすい曲で、フラダンスを踊りましょう。 
13:00~ 14:20		5 親子で抹茶たて	8 メイクを楽しもう	11 マフィン作り
教材費 材料費		500円	別途 800円	1,000円
講座内容		上品に大人な気分です。抹茶を立てて飲んでみませんか。親子で2杯を立てて頂きます。 	スキンケアから始める本格的メイクを楽しみましょう。(スチック・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	プレーン、バナナ&チョコチップ、クリームチーズ&ブルーベリーの3種類のマフィンを親子で完成させます。

受講料 1講座1,200円（+上記の教材費、材料費が必要）

特別チケット 2講座2,000円（+上記の教材費、材料費が必要）+プール利用券つき

☆通常代よりも810円お得☆ ※親子ペア講座は1対1親子2名セットの料金です。

講座受講券2枚（講座選択）+プール利用券大人1枚 ※希望者多数の場合は抽選になります

※日曜・祝日の午前開設「子ども向けプール」での利用に限る（6/30まで）

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1対1での受講となります。

申込方法 窓口・郵送・FAXにて受付。

〒・住所・氏名・電話・年齢・性別を記入し、4/15(火)締切日必着で送付。

《お問合せ》つくば市ふれあいプラザ

〒300-1273 つくば市下岩崎2164-1TEL:029-876-2311 FAX:029-876-2396 無料大型駐車場完備



全天候型の明るい屋内プールで安心して楽しく水遊びができます



つくば市ふれあいプラザ

プールのご案内

子ども向けプール
福祉の日
プール講座



子ども向けプール
～親子ふれあいの日～

福祉の日
～障がいのあるお子さんと
楽しく水遊び～

※水深 70cm
(開催日)
日曜・祝日
(時間)
9:00～11:30

(対象)
満1歳～小学生の子どもと保護者
(大人1人に対して子ども2人まで)
(料金)
大人 410円
小中学生 200円
(未就学児は無料)

※水深 70cm
(開催日)
・夏季→7.8.9月
毎月第1/3/5週の木曜
・夏季以外は
毎月第3/5週の木曜
(時間) 14:00～17:00

(対象)
満5歳～小学生の子どもと保護者
※障害者手帳を提示の上、申請を
することで、付き添いの方も
免除(無料)になります。
(子ども1人に対し大人1人)

プール講座

大人から子どもまで、健康作りから水泳まで
興味のある講座が選べます!!

2025年4月～

◎受講料 ※すべての講座で体験をしていただきます:体験料は1,200円(親子は1,500円)
入会後はチケット制です:5回券(大人5,500円、子ども6,000円、親子7,000円)
:3回券(大人3,300円、子ども3,600円、親子4,200円)



火	水	木	金	土	日・祝
10:30～11:30 水中ウォーキング 火曜	10:30～11:30 アクアズンバ	10:30～11:30 初心者向け 水中ウォーキング	10:30～11:30 楽しい 水中運動	10:30～11:30 ダイエット ウォーキング	9:00～11:30 子ども向け プール
11:30～12:30 膝痛・腰痛 ウォーキング	11:30～12:30 ストレッチ& ウォーキング	11:30～12:30 大人水泳	11:30～12:30 基礎水泳	11:30～12:30 親子で覚える水泳 I	
		12:30～13:30 かなづちからの 水泳		12:30～13:30 親子で覚える水泳 II	※定員により、入会で きない場合があります。
		14:00～17:00 福祉の日		15:30～16:30 幼児水泳 土曜	
16:30～17:30 小学生水泳 初級 火曜A	16:30～17:30 幼児小学生初級 水曜		16:30～17:30 幼児水泳 金曜	16:30～17:30 幼児小学生初級 土曜	
17:30～18:30 小学生水泳 初・中級 火曜B	17:30～18:30 小学生水泳 初・中級 水曜	17:30～18:30 小学生水泳 初級 木曜	17:30～18:30 小学生水泳 中・上級 金曜	17:30～18:30 小学生水泳 初・中級 土曜	

《問合せ 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
地図QRコード⇒

