

【広報つくば 2023. 6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	受講期間	受講回数	受講料 (教材費込)
体験	1 体験 バランスコントロール運動	椅子を使用した運動です。理学療法士が考案した安心・安全なエクササイズ。脳トレをしながら体幹を鍛えましょう。	木場 みゆき	7/6	全1回 木曜 13:30~14:30 定員:10人	1,200円
	2 体験 子ども英語	幼児の目線にあわせて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	7/8	全1回 土曜 12:00~12:50 定員:10人	1,200円
P C / I T	3 楽しく便利に使おう Instagramの基礎と活用 (スマホ・タブレット持ち込み)	「Instagram」とは、写真の投稿によるネット上の個性。写真投稿など基礎や#(ハッシュタグ)の使い方、そして今時の活用方法を分かりやすく解説します。 対象者:文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談	片岡 秀典	7/1・8・22・29 8/5	全5回 土曜日 10:00~12:00 定員:15人	6,000円 別途教材費 1,200円
	4 Googleアプリの基礎と活用 (スマホ・タブレット持ち込み)	Google社が提供する無料アプリ(マップ、フォト、メール、Google検索など)をゆっくり丁寧に解説します。 対象:文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談	花村 直子	7/6・13・20・27 8/3・10	全6回 木曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
趣味講座	5 ラタンアートを楽しもう 籐で作るパンかご	天然素材の籐を材料として使い、天然素材の味わいを楽しみながら、大きさ直径24cm、高さ9cm程度の丸いパンかごを作ります。	小倉 美津江	7/9・23	全2回 日曜 13:00~15:30 定員:10人	3,900円
	6 免疫を高める・ 経絡に特化したセルフケア	各回のテーマに沿って、日常のセルフケア方法をお伝えします。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	7/11	全1回 火曜 14:00~15:30 定員:8人	2,000円
	7 トキワシノブの苔玉	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	7/12	全1回 水曜 13:30~15:30 定員:10人	3,200円
	8 アロマで虫よけスプレー と虫さされクリーム	虫除けのニオイが苦手、安全性に不安、そんな悩みをアロマで解消! 蚊やハエなどを寄せ付けず、体に優しい自然派虫除けを作ります。	小松崎 広美	7/16	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:10人	2,200円
	9 チョークアートを楽しもう ウェルカムボード	色鮮やかなオイルパステルでコースターとA4サイズのカラフルな花柄のウェルカムボードを作ります。	チョークインストラク ター あとりえにこにこ代表 住吉 恵理子	7/23	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:10人	2,200円
	10 プリザでお洒落な夏アレンジ	お洒落な花器にお好きなプリザーブドフラワーを詰め込んでアレンジします。 ※用意した花の中から好きな花の色を選べます。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	7/23	全1回 日曜 13:30~15:00 定員:10人	3,700円
料理講座	11 陽気にイタリアン 土曜	夏のイタリア家庭料理をテーマにした3回の講座です。簡単なコース料理3品を作ります。	アモロソ・ フィリッポ	7/8 8/5 9/2	全3回 土曜 10:00~13:00 定員:10人	7,500円
	12 陽気にイタリアン 日曜			7/23 8/27 9/10	全3回 日曜 10:00~13:00 定員:10人	
	13 簡単・ 容器一つでパン生地作り ベーグルパン	面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。プレーンとゴマのベーグルパンを作ります。	染谷 麻希子	7/12	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,300円
	14 簡単・ 容器一つでパン生地作り 2回コース	面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。プレーンとゴマのベーグルパン、カレーベーグルパン(ベーコン入り)を作ります。		7/19 9/20	全2回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	4,000円
	15 世界の料理 イタリア編	夏のコース料理3品、一皿目にベビーリーフの冷製パスタ、二皿目にチーズを使った茄子の料理、ドルチェにはコーヒーのセミフレッドを作ります。	アモロソ・ フィリッポ	7/13	全1回 木曜 10:00~13:00 定員:12人	2,700円
	16 初心者のためのそば打ち 3回コース	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 細瀬 賢三	7/16 8/20 9/18	全3回 日曜 9/18のみ(月祝) 9:30~13:30 定員:10人	6,300円
	17 夏のおもてなし簡単料理	夏野菜の塩こうじとレモン蒸し、焼きナスサラダ、みょうがとジャコのごはん、スイカの杏仁プリンを作ります。	藤澤 ちひろ	7/29	全1回 土曜 13:30~15:30 定員:10人	2,700円
親子講座	18 親子講座 チョークアートを楽しもう ふくろうのボード	親子の絆を深めるために、色鮮やかなオイルパステルでカラフルなふくろうのA4サイズのボードを作ります。下描きがあるので安心です。 対象:小学生以上の親子	チョーク インストラク ター あとりえにこにこ代表 住吉 恵理子	7/16	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:5組10人	2,500円
	19 親子講座 観葉植物で作るミニ苔玉	丸い形が愛らしい「緑の苔玉」、自然の中からそのまま切り出てきたような姿が見る人の心を和ませます。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:小学生以上の親子 ※1対1で親子2名での参加料金です。	日本農業園芸 造園研究所 代表 宮内 伶	7/23	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:5組10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、6月18日(日)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 ※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 7月開催のおすすめ講座

NOは表面の講座番号です

-No16 初心者のためのそば打ち 3回コース

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。

受講日 7/16・8/20・9/18
(日)9:30-13:30

受講料 6,300円
講師 細淵 賢三先生
(つくば蕎麦愛好会)



No8 アロマで虫よけスプレー & 虫さされクリーム

虫除けのニオイが苦手、安全性に不安、そんなお悩みをアロマで解消！蚊やハエなどを寄せ付けず、体に優しい自然派虫除けを作ります。

受講日 7/16(日)
10:30-12:00
受講料 2,200円(教材費込み)
講師 小松崎ひろみ先生

No10 プリザでお洒落な夏アレンジ

お洒落な花器にお好きなプリザーブドフラワーを詰め込んで作ります。

受講日 7/23(日)
13:30-15:00
受講料 3,700円(教材費込み)
講師 河原由美先生
(風花プリザーブドフラワー協会代表)



No13 簡単・容器一つでパン生地作り ベーグルパン

面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。プレーンとゴマのベーグルパンを作ります。

受講日 7/12(水)
10:30-12:30
受講料 2,300円(材料費込み)

チョークアートを楽しもう

一般向け

No9 ウェルカムボード

色鮮やかなオイルパステルでコースターとA4サイズのカラフルな花柄のウェルカムボードを作ります。

受講日 7/23(日)
10:00-12:00
受講料 2,200円(教材費込み)



親子講座
(対象:小学生の親子)

No18 ふくろうのボード

親子の絆を深めるために、色鮮やかなオイルパステルでカラフルなふくろうのボードを一緒に楽しく作りましょう。

受講日 7/18(日)
10:00-12:00
受講料 2,500円(教材費込み)

講師 住吉恵理子先生(チョークインストラクター あとりにここに)

- 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。



地図



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 》