【広報つくば　2025. 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	受講日程	受講回数	受講料（教材費込）
特別講座 体験講座	1	**ワンコイン講座 夏のスキンケア**	マッサージ＆美容マスクで夏のダメージ肌にうるおいを。	大畑　戸子	7/6	全1回　日曜 13:30～15:30 定員：12人	500円 別途教材費 800円
	2	**プール講座 体験 大人水泳**	クロール・背泳ぎはもちろん、バタフライ、平泳ぎ、自分の泳ぎたい泳ぎをマスターしよう。 ※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	千代田　美代子	7/3・10・17・24 のうち 体験希望日 要連絡	全1回　木曜 11:30～12:30 定員：6人	1,200円
PC/IT講座	3	**丁寧に学ぶ スマホ・タブレットアプリの活用 （スマホ・タブレット持ち込み）**	生活に役立つアプリ（QRコードの読み込み、地図、電車乗り換え）の導入や使い方を丁寧に解説します。 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	7/3・10・17・24・31 8/7	全6回　木曜 10:00～12:00 定員：15人	7,200円 別途教材費 500円
	4	**楽しく便利に使おう インスタグラムの基礎と活用 （スマホ・タブレット持ち込み）**	「インスタグラム」とは、写真の投稿によるネット上の個展みたいなもの。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: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	7/19・26 8/2・23・30	全5回　土曜 10:00～12:00 定員：15人	6,000円 別途教材費 700円
	5	**はじめてのジェミニ基礎活用 （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。 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 オフィス代表 片岡　秀典	7/26 8/2	全2回　土曜 13:00～16:00 定員：15人	3,600円 別途教材費 500円
趣味・教養講座	6	**経絡に特化したセルフケア ～カッサでフェイスケア （紫外線対策）～**	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	漢方アロマセラピスト 野堀　あや子	7/29	全1回　火曜 13:00～14:30 定員：8人	2,000円
	7	**ミステリー 観葉植物の苔玉**	厳選した植物を使い、初心者でも味わいのある苔玉を作ることができます。作るものはお楽しみ。	日本農業園芸 造園研究所代表 宮内　伶	7/2	全1回　水曜 10:30～12:00 定員：8人	3,400円
	8	**プリザで お洒落な仏花**	お洒落な花器に菊をメインにしたプリザーブドフラワーの仏花。花が傷みやすい季節におすすめです。高さ23cm　幅15cmの作品を1個作ります。 ※用意した花の中からお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	7/6	全1回　日曜 10:30～12:00 定員：10人	3,400円
	9	**新NISAの仕組みを 基礎から学ぶ**	資産運用に興味はあるけどよくわからない超初心者の方でも、新NISAの活用方法を基礎から分かりやすく学べます。	ファイナンシャル プランナー 中田　真	7/6 8/3 9/7	全3回　日曜 10:30～12:00 定員：20人	4,600円
	10	**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	7/10・24 8/28 9/11・25	全5回　木曜 13:30～15:00 定員：5人	6,500円
	11	**アロマの香りで 虫除けスプレーと クリーム作り**	爽やかなアロマの香りで虫除けスプレーと、虫刺されクリームを作ります。蚊の嫌いな香りを学んで暑い季節を乗り切りましょう。	アロマセラピスト 小松崎　広美	7/13	全1回　日曜 10:30　～12:00 定員：10人	2,400円
	12	**毎日の料理がラクになる プロ直伝 キッチンの片付け**	片付けが苦手な方、収納が使いにくい方、スッキリさせたい方に、片付けのポイントをわかりやすく伝えます。	整理収納 アドバイザー 坂本　咲恵子	7/19	全1回　土曜 13:30～15:30 定員：20人	1,400円
料理講座	13	**初心者のための そば打ち**	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 細淵　賢三	7/5	全1回　土曜 9:30～12:30 定員：10人	2,200円
	14	**世界の料理　中国編 マーボー豆腐**	花山椒風味・マーラーを使った、辛いけど美味しい四川風マーボー豆腐と海鮮スープを作ります。	料理研究家 阿久津　明子	7/6	全1回　日曜 10:00～13:00 定員：12人	2,700円
	15	**陽気にイタリアン 土曜**	イタリア各地方の夏の家庭料理をテーマにした3回の講座です。各回コース料理3品を作ります。	アモロソ・フィリッポ	7/12 8/9 9/13	全3回　土曜 10:00～13:00 定員：15人	7,500円
	16	**陽気にイタリアン 日曜**			7/27 8/24 9/28	全3回　日曜 10:00～13:00 定員：15人	7,500円
	17	**簡単・ 容器一つでパン生地作り ナン**	面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。ナンを作ります。	㈱ナチュエット エヌぱん契約講師 染谷　麻希子	7/16	全1回　水曜 10:30～12:30 定員：9人	2,500円
	18	**夏を深める薬膳**	夏に関連のある心、赤、喜、苦、暑他を学んで作る、夏に摂りたい食材をたくさん使った料理です。豚肉のまぜ押麦ご飯、夏野菜たっぷり春雨スープ、楊枝甘露(ヨンジーガムロ)風雪蛤（ハマス）のデザート、白玉ナツメ、ソルティココナッツジュースの(全5品）を作ります。	薬膳研究家 井上　舞衣	7/18	全1回　金曜 11:00～14:00 定員：12人	2,700円
親子ペア講座	19	**親子ペア講座 ランプシェード**	牛乳パックを使用し、カラーセロファンで色を付けたランプシェードを作ります。夏の夜を楽しく過ごしましょう。 対象:小学生の親子	ひとり劇団ほんとーと 黒木　あす香	7/20	全1回　日曜 10:30～12:00 定員：6組12人	2,000円
	20	**親子ペア講座 たのしくピザ作り**	好きな具をのせて、ピザとコールスローサラダ、フルーツパフェの3品を作ります。 対象:小学生の親子	藤澤　ちひろ	7/26	全1回　土曜 10:00～13:00 定員：6組12人	3,500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・年齢を記入し、6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。※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。

※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　※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　≫

申込方法：イベント名、希望時間、住所、氏名・年齢（学年）、電話番号をご記入の上、
郵送、FAX, 電話にてお申込みください。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

ふれあいプラザの 常設運動講座

あなたの体力に合ったやさしい運動からはじめてみませんか

火曜 13:30～15:00

リフレッシュ健康体操

友岡和子先生
月謝￥1,200×回数

土曜 Ⅰ9:30～10:40
Ⅱ11:00～12:10

ボディバランス 体幹エクササイズⅠ/Ⅱ

岡田清治 先生
月謝チケット5枚/￥5,500
3枚/￥3,300 3ヶ月有効

水曜 10:30～11:30

癒しのリラックスヨガ 水曜

小島万実先生
月謝￥1,200×回数
第2・4週 ※変動有

土曜 13:30～15:30

バランスコンディショニング ヨガ

木場みゆき先生
月謝チケット5枚/￥5,500
3枚/￥3,300 3ヶ月有効

木曜 10:00～11:00

ストレッチ体操

北岡玲子先生
月謝チケット5枚/￥5,500
3枚/￥3,300 3ヶ月有効

日曜 13:30 ～14:30

癒しのリラックスヨガ 日曜

小島万実先生
月謝￥1,200
第3週 ※変動有

金曜 10:30～11:30

ごろんとストレッチ

宮崎美智子先生
月謝￥1,200×回数
第2・4週 ※変動有

①TXつくば駅から、
「つくバス南部シャトル（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）
※野球場の裏手のうす緑色の建物です

※イベントの申し込み、運動講座への参加ご希望・ご質問については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 ≫