

【広報つくば 2024. 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	1 1コイン講座 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	7/7	全1回 日曜 13:30～15:30 定員:10人	500円
	2 夏のスキンケア 潤い美白肌で 秋を迎えましょう	一週間集中ケアセットを使って紫外線のダメージケアを中心に「マッサージ&スキンケアレッスン」をします。美しい肌で秋を迎えることも。	大畑 戸子	7/15	全1回 月・祝 13:30～15:30 定員:10人	500円 別途教材費 500円
体験講座	3 体験 バーオソル	音楽に合わせて無理なく体を動かすだけで自然と骨盤調整や体幹トレーニングができます。さらに腰痛、肩こり改善にも役立ちます。 ※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。	バーオソル オフィシャル トレーナー 中間 美妃	7/3	全1回 水曜 13:00～14:30 定員:10人	1,200円
	4 体験 ヴァン先生の英会話	毎回テーマを決め、そのスタイルに沿って会話をする授業スタイルです。簡単な言葉から始まりますので、初心者の方も参加できます。 ※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	7/4	全1回 木曜 13:00～15:00 定員:5人	1,200円
	5 体験 はじめてみよう ラテンダンス	ラテンの基本ステップを覚えてチャチャチャを楽しく踊りましょう。 ※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。	公財 JBDF認定 プロダンス教師 坂本 真紀	7/5	全1回 金曜 19:00～20:00 定員:5人	1,200円
PC / IT 講座	6 ゆっくり学ぶ Googleアプリの 基本操作と活用 (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、Google検索など)をゆっくり丁寧に解説します。 対象:スマホ又はタブレットを持参できる方 文字入力ができる方 ※貸し出しありません	デジタルサポートオフィ ス インストラクター 花村 直子	7/4・11・18・25 8/1・8 予備8/22	全6回 木曜 10:00～12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	7 楽しく便利におもう Instagram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:スマホ又はタブレットを持参できる方 文字入力ができる方 ※貸し出しありません	デジタルサポート オフィス代表 片岡 秀典	7/20・27 8/3・10・17・24	全6回 土曜 10:00～12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
趣味・教養講座	8 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	7/2 8/6・20 9/3	全4回 火曜 13:00～15:30 定員:5人	5,300円
	9 はじめての刺し子と パッチワークキルト	正方形のパーツ3枚とこぎん刺しパーツ1枚をパッチワークキルトで仕上げます。 対象:小学6年生以上	子どもと大人のフリー スクール若草代表 一木 みどり	7/7	全1回 日曜 13:00～15:00 定員:10人	1,700円
	10 ラタンアートを楽しもう つるかけパンかご	天然素材の籐を材料として使い、自然素材の味わいを楽しみながら、つるかけのパンかごを作ります。	ラタン・アーティスト 小倉 美津江	7/11・25	全2回 木曜 13:00～15:30 定員:10人	3,900円
	11 チョークアートを楽しもう 花火を描こう	色鮮やかなオイルパステルで夜空に舞う花火を描きます。	チョークインストラク ター あとりえにこにこ 住吉 恵理子	7/13	全1回 土曜 10:00～12:00 定員:10人	2,200円
	12 観葉植物の苔玉	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。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	7/17	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:10人	3,700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	7/7	全1回 日曜 9:30～12:30 定員:10人	2,200円
	14 簡単・ 容器一つでパン生地作り プレッツェル	面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。プレッツェルを作ります。持ち帰り生地はありません。	㈱ナチュエット エスぱん契約講師 染谷 麻希子	7/10	全1回 水曜 10:30～12:30 定員:9人	2,500円
	15 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	7/13 8/10 9/14	全3回 土曜 10:00～13:00 定員:12人	7,500円
	16 陽気にイタリアン 日曜			7/28 8/25 9/22	全3回 日曜 10:00～13:00 定員:12人	7,500円
	17 旬の素材で おもてなし料理	夏の野菜を使用し、タコライス、スイカゼリー、生春巻、ブルーベリーのパウンドケーキを作ります。	藤澤 ちひろ	7/18	全1回 木曜 10:00～12:30 定員:12人	3,000円
	18 世界の料理 イタリア編	チェターラ地方のパスタ、フィレンツェ風ローストビーフ、ピアンコ・マンジャーレ(アーモンド風味のお菓子)を作ります。	アモロソ・ フィリッポ	7/21	全1回 日曜 10:00～13:00 定員:12人	2,500円
親子講座	19 親子料理講座 フライパンピザ	親子で1枚のピザを作り持ち帰ります。今回はベーキングパウダーを使ってフライパンで焼く、失敗しにくいピザを作ります。 対象:小学生の親子	管理栄養士 柳生 麻衣子	7/14	全1回 日曜 9:30～12:00 定員:5組10人	2,300円
	20 親子講座 プリザーブドフラワーで ランプ作り	押し花をラミネートをし、押し花ランプを作ります。 対象:5歳以上の親子 ※大人1名での参加可	curly flower shop (カーリーフラワーショップ) 代表 和田 紗智	7/21	全1回 日曜 10:00～11:30 定員:5組10人	2,000円
	21 親子講座 ソフト粘土で作る 小さなうちの小物入れ	ソフト粘土を使って、屋根の部分を取り外せるうちの小物入れを作ります。 対象:5歳～小学生の親子 ※大人1名での参加可	DECOクレイクラフト アカデミー講師 柴田 紀子	7/21	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:5組10人	2,200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16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。※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。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

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 》

ふれあいプラザの夏休み子どもイベントⅠ

受付中

7月28日(日)子どもプールフェス

内 容:・ゲーム大会・全員記録会・チーム対抗(わなげ・たまいれ・リレーなど)

対 象: 小学生(定員各回 20人)

参加費:1,200円

(1回目) 10時~11時(主にプラザのプール講座受講の方向け)

(2回目) 11時30分~12時30分

(3回目) 13時~14時

→希望の時間を選んでください(申込人数によっては振り分けさせていただくことがあります)

◆申込方法:はがきで郵送・FAX・窓口で受付。

〒、住所、氏名(フリガナ)、学年、年齢、性別、※希望時間 を記入し、6月16日(日)締切日必着で送付

(申込み・問合せ先) 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 www.fureai-plaza.jp

予告

夏休み子どもイベントⅡ

8月18日(日) 納涼肝試しイベント

ミステリー&アトラクション

18時~20時30分

アトラクション・肝試し

対 象:小学生

参加費:1,200円

※終了後にゴーストハンターの証明書をお渡しします。



あなたの体力に合った
やさしい運動から始めてみませんか

ふれあいプラザの常設運動講座

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

水曜 10:00~11:00

ゆっくり目覚めるフランチトレーニング

坂本真紀先生

月謝¥1,200×回数

水曜 13:00~14:30

バーオソル

中間美紀先生

月謝¥1,200×回数

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ヶ月有効

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

金曜 19:00~20:00

はじめてみようラテンダンス

坂本真紀先生

月謝¥1,200×回数

第1・3週 ※変動有

土曜 19:30~10:40

11:00~12:10

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ヶ月有効

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

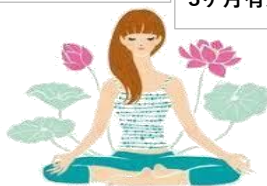
3ヶ月有効

日曜 13:30~14:30

癒しのリラックスヨガ

小島万実先生

月謝¥1,200×回数



ふれあいプラザの
QRコードです。⇒



※イベント・運動講座への参加ご希望、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 〉