

【広報つくば 2023. 8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)	
特別講座	1	アフターサマーケア 潤い&美白ケアで ひと足早い秋肌を	夏のダメージを受けたお肌に潤いたっぷりのスキンケアと美白マッサージで「アフターサマースキンケア」を学びます。	大畑 戸子	9/10	全1回 日曜 13:30~15:30 定員:16人	500円 別途教材費 500円
体験講座	2	体験 ダイエットウォーキング	足に負荷をかけるジャンプや走ったりといった運動を水中で行います。心拍数も同時に上げ、体力と体幹を鍛えていきます。 ※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。	内田 珠実	9/2・9・16 のうち 体験希望日 要連絡	全1回 土曜 10:30~11:30 定員:5人	1,200円
	3	体験 アクアズンバ	音楽に合わせて、楽しく全身を動かし、美しい身体を目指します。 ※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。	海老根 みゆき	9/6・13・20・ 27のうち 体験希望日 要連絡	全1回 水曜 10:30~11:30 定員:5人	1,200円
	4	体験 体幹ボディバランスⅡ	姿勢改善・腰痛予防・体幹強化を目的とした体幹トレーニングや、バランスを整えるエクササイズです。同時に均整のとれた機能的な身体を獲得していきます。 ※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。	柔道整復師 岡田 清治	9/2	全1回 土曜 11:00~12:10 定員:5人	1,200円
	5	体験 バランス コンディショニングヨガ	理学療法士考案のヨガにより、姿勢と動きを改善していきます。関節に負担が少ない身体を作りましょう。 ※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。	木場 みゆき	9/2・9・16・ 23のうち 体験希望日 要連絡	全1回 土曜 13:30~15:30 定員:10人	1,200円
	PC/IT講座	6	丁寧に学ぶ PayPayの導入と使い方 (スマホ持ち込み)	「PayPay」アプリの導入手順と安全な初期設定をゆっくり解説します。チャージの方法と使い方も分かりやすく解説します。スマホで支払う「スマホ決済」にチャレンジしてみませんか？ 対象:文字入力ができる方 スマホを持参できる方 ※貸し出しはありません	花村 直子	9/7・14・21・ 28 10/5・12	全6回 木曜 10:00~12:00 定員:15人
趣味・教養講座	7	プリザで仏花アレンジメント	バラ、輪菊、こね菊、カーネーション、スターチス、ルスカフのリーフのプリザを使用し作ります。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	9/3	全1回 日曜 13:30~15:00 定員:10人	4,500円
	8	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	9/5	全1回 火曜 11:00~12:30 定員:8人	2,000円
	9	パッチワークの基本を学ぼう	壁飾りや敷物にも使える作品を基礎を学びながら作ります。(大きさは15cm×15cm程度です) ※布は講師が用意します。	一木 みどり	9/10・17	全2回 日曜 13:00~14:30 定員:15人	2,700円
	10	季節の苔玉 3回コース	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。9月ピラカンサス、10月ガジュマル、11月シクラメンを作ります。 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	9/13 10/11 11/8	全3回 水曜 10:30~12:00 定員:10人	9,600円
	11	ピラカンサスの苔玉	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	9/20	全1回 水曜 10:30~12:00 定員:10人	3,200円
	12	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!! 演奏だけでなく、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	9/14・28 10/12・26 11/9	全5回 木曜 13:30~15:00 定員:5人	6,500円
	13	風花プリザあれんじ教室 ハロウィン	毎年人気の風花フラワー協会のハロウィンアレンジ。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのこつなど、初心者の方でも学べます。	風花プリザーブド フラワー協会 認定主任講師 中村 道子	9/26	全1回 火曜 10:00~12:00 定員:5人	3,200円
料理講座	14	簡単・ 容器一つで生地作り カレーベークパン	面倒な作業なし。ポウル1つで生地作り。カレーベークパン(ベーコン入り)を作ります。	染谷 麻希子	9/13	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,300円
	15	パスタが伝える コーヒーの淹れ方と楽しみ方 3回コース	ハンドドリップで美味しくコーヒーを淹れるこつと飲みくらべ、アレンジコーヒーを学びます。	コーヒーマイスター・ パスタ 小池 美枝子	9/16 10/21 11/25	全3回 土曜 13:30~15:30 定員:12人	7,100円
	16	季節の和菓子 おはぎ	秋の風物詩、おはぎを作りましょう。小豆の風味を楽しみます。	管理栄養士 峯山 涼子	9/3	全1回 日曜 13:00~15:00 定員:10人	2,100円
	17	世界の料理 中国編	上海料理を作ります。メニューは季節の炒め物、皮から作る水晶餃子、デザートとしてごまだんごです。	阿久津 明子	9/30	全1回 土曜 10:00~13:00 定員:10人	2,700円
運動講座	18	やさしいダンスストレッチ	楽しく音楽に乗って、気持ちよくストレッチしましょう。初めての方、大歓迎です。	坂本 真紀	9/13・27	全2回 水曜 11:30~12:30 定員:10人	2,400円
	19	パーオソル	音楽に合わせてゆっくりと筋肉をストレッチし、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。腰痛や肩こりの改善にも効果的です。	中間 美妃	9/13・27	全2回 水曜 13:00~14:30 定員:10人	2,400円
親子講座	20	親子講座 親子でプレパレエ	プレパレエとは本格的パレエを疑似体験できる講座です。親子で楽しみましょう。 対象:2歳~小学生の親子 ※1対1で親子2人での料金です。	中間 美妃	9/3・17 10/1・15 11/5・19	全6回 日曜 9:30~10:30 定員:5組10人	9,000円
	21	親子講座 親子でマジックを楽しもう	身の回りのものを使用し、誰でも簡単に演じることができるマジック。学校で自慢しましょう。 対象:小学生以上の親子	大西 重信	9/17	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:5組10人	2,000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、8月20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

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
9月開催の
おすすめ講座



※定員等詳しくは講座番号にて表面をご確認ください

12『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。

9/14・28・10/12・26・11/9

全5回 13:30～15:00

受講料：6,500円（教材費込）

講師：土屋峰裕先生



1『アフターサマーケア

潤い&美白ケアでひと足早い秋肌を』

夏のダメージを受けたお肌に潤いたっぷりの
スキンケアと美白マッサージで「アフター
サマースキンケア」を学びます。

9/10（日）13:30～15:30

受講料：500円 別途教材費500円

講師：大畑戸子先生

21 親子講座『親子でマジックを楽しもう』

身の回りのものを使用し、誰でも簡単に演じる
ことができるマジック。学校で自慢しましょう。

※対象:小学生以上の親子

9/17（日）10:30～12:00

受講料：2,000円（教材費込）

講師：大西重信先生



9『パッチワークの基本を学ぼう』

壁飾りや敷物にも使える作品を
基礎から学びながら作ります。

（大きさは15cm×15cm程度です）

9/10・17（日）13:00～14:30

受講料：2,700円（教材費込）

講師：一木みどり先生



13『風花プリフラ

あれんじ教室 ハロウィン』

毎年人気の風花フラワー協会のハロ
ウィンアレンジ。プリザーブドフラ
ワーの基礎やアレンジのこつなど、
初心者の方でも学べます。

9/26（火）10:00～12:00

受講料：3,200円（教材費込）

講師：中村道子先生

《ふれあいプラザ イベント案内》

ふれあいプラザ 和の祭典

2023年 9月24日(日)

開演 12時 会場 多目的ホール

観覧
無料



ふれあいプラザで活動している、
歌、楽器演奏、日本舞踊などの団体による
多彩なパフォーマンスにご期待ください



- 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」下車も可）

※野球場の裏手の緑色の建物です。

プラザへの交通



※ ホームページもぜひご覧ください！ 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 》