

【広報つくば 2024.8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	ワンコイン講座 終活に向けて	高齢者の皆様が直面する可能性のある課題について理解を深めます。 司法書士 時任 裕	9/14	全1回 土曜 13:30~15:30 定員:20人	500円	
	2	体験 生成AIを身近に感じよう (スマホ持ち込み)	AIってなあに~AIのいろはから、アプリを使った体験まで。Copilotを使用します。 対象:18歳以上の方 ※スマホを持参できる方	デジタルサポート オフィス代表 片岡 秀典	9/15	全1回 日曜 13:30~16:30 定員:15人	1,800円
体験講座	3	体験 アクアズンバ (プール講座)	音楽に合わせて、楽しく全身を動かし、美しい体を目指します。 ※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	9/4	全1回 水曜 10:30~11:30 定員:5人	1,200円
	4	体験 ごろんとストレッチ	ごろんとリラックスした状態で腹式呼吸を行い腹筋強化。楽に気持ち良くストレッチしていきます。腰痛がある方も身体を整える手段として運動します。 ※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。	宮崎 美智子	9/13	全1回 金曜 10:30~11:30 定員:5人	1,200円
	5	体験 子ども英語	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:3~5歳	テラダ・ロウェナ	9/28	全1回 土曜 12:00~12:50 定員:10人	1,200円
PIT /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。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 ※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	9/5・12・19・26 10/3・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・教養講座	7	片付けのプロが教える キッチンの片付け方	料理のたびにストレス、もつと使い勝手をよくしたいという方へ片付けの進め方、オスメの配置、使いやすい収納のこつなど	整理収納アドバイザー 坂本 咲恵子	9/7	全1回 土曜 13:30~15:00 定員:10人	1,200円
	8	爽やかに香る アロマワックスバー	ドライフラワーやスパイスで彩られたアロマワックスバーを作ります。クローゼットに吊り下げたり防虫剤や衣類の香り付けにも。	風花プリザーブドフラワー協会 代表 河原 由美	9/8	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:10人	3,400円
	9	経絡に特化したセルフケア ~秋の養生~	今回は肺・大腸経絡の、免疫を高める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	9/10	全1回 火曜 13:00~14:30 定員:8人	2,000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	9/12・26 10/10・24 11/14	全5回 木曜 13:30~15:00 定員:5人	6,500円
	11	季節の苔玉 もみじ	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	9/18	全1回 水曜 10:30~12:00 定員:10人	3,400円
	12	風花プリザーブド教室 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	9/25	全1回 水曜 10:00~12:00 定員:5人	3,200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	9/15	全1回 日曜 9:30~12:30 定員:10人	2,200円
	14	簡単・ 容器一つで生地作り ナン	面倒な作業なし。ポウル1つで生地作り。ナンを作ります。持ち帰り生地はありません。	樹ナチュエント エヌばん契約講師 染谷 麻希子	9/18	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,500円
	15	初秋に楽しむ 平安時代の 大饗(おあえ)料理	平安貴族の宴の膳を現代風に再現しましょう。干し海風(なまこ)等希少な食材も使用します。四種物(よぐさもの)を添えていただきます。	薬膳研究家 井上 舞衣	9/20	全1回 金曜 10:30~13:30 定員:12人	2,700円
	16	季節の和菓子 栗蒸し羊羹	旬の栗をたっぷり使って栗蒸し羊羹を作ろう。しっとり上品な秋の味覚でおもてなし。	管理栄養士 峯山 涼子	9/28	全1回 土曜 13:00~16:00 定員:10人	2,100円
	17	世界の料理 タイ編	タイの焼き鳥、パパイヤサラダを作ります。	珠坪 ナタヤ	9/29	全1回 日曜 10:00~13:00 定員:12人	2,700円
親子講座	18	親子講座 はりねずみの スイートポテト	はりねずみ型のスイートポテト(アーモンド使用)と、お月見団子を作ります。 対象:小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)	藤澤 ちひろ	9/7	全1回 土曜 14:00~16:00 定員:6組12人	2,500円
	19	親子講座 フラダンス フキラウソングを踊ろう	ハワイのパーティでよく踊られるフキラウソング。地引網で魚をたくさん捕らえて食べようの振り付けをみんなで楽しく踊ります。 対象:小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)	大島 裕美	9/8・16・29	全3回 日・月祝 10:00~12:00 定員:6組12人	4,500円
	20	親子講座 お茶をたててみよう 暑い夏に冷抹茶	道具は先生が用意。手軽に参加、テーブルで楽しく冷たい抹茶をたててみよう。 対象:小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)	江戸千家師範 長尾 宗悦	9/16	全1回 月祝 10:30~12:00 定員:6組12人	2,000円
	21	親子講座 親子で楽しむ 手相	手型にキラキラシールを貼って深層心理をのぞいてみよう。親子で手を見ながら楽しく手相を学び、自分の知らない一面を発見。 対象:小学4年生以上の親子(お子さま1人につき保護者1人)	(一社)HASTA手相学 研究所カウンセラー 森 佐智子	9/29	全1回 日曜 9:30~11:00 定員:6組12人	2,000円
	22	親子講座 バスボム作り	口に入れても安心な材料(重曹)、アロマオイルで良い香りのバスボムを作ります。 対象:5歳以上の親子(お子さま1人につき保護者1人)	メディカルアロマ インストラクター 内田 桃子	9/29	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:6組12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17日(土)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での受講となりまゝ。

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》

観覧
無料

《ふれあいプラザ イベント案内》

ふれあいプラザ 和の祭典

2024年 9月23日 (月・祝)

開演 12時 会場 多目的ホール

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



いまはじめよう！

ふれあいプラザの講座に参加して続けられる趣味をみつけてみませんか

常設講座ご案内 ～語学・趣味教養・親子・運動・プール～

	火	水	木	金	土	日
午前	10:00～11:40 英会話 I 火曜	10:00～11:00 ゆっくり目覚める ランチトレーニング 月2回	10:00～11:00 ストレッチ体操	10:00～11:40 英会話 I 金曜	I 9:30～10:40 II 11:00～12:10 体幹 エクササイズ	
	10:30～11:30 水中ウォーキング 火	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 ごろんと ストレッチ 月2回	9:00～9:50 子ども英語 Pre-Kids	
	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	10:30～11:30 楽しい水中運動	I 10:00～10:50 II 11:00～11:50 子ども英語 Kids	
			12:30～13:30 かなづちからの 水泳	11:30～12:30 基礎水泳	10:30～11:30 ダイエット ウォーキング	
午後	13:00～14:40 英会話 II 火曜	13:00～15:00 TO GAB (英会話)	13:00～15:00 ヴァン先生の 英会話	13:30～15:30 クラフトバンド 月2回	13:30～15:30 バランス コンディショニング ヨガ	13:30～14:30 癒しの リラックスヨガ 月2回
	13:30～15:00 リフレッシュ 健康体操	13:00～14:30 バーオソル 月2回			13:30～16:30 ふれあい親子 太鼓サークル 月1回	13:30～15:30 絵画サークル 月2回
	16:30～17:30 小学生水泳 初級 火A	16:30～17:30 水泳 幼児・ 小学生初級 水		16:30～17:30 幼児水泳 金	16:30～17:30 水泳 幼児・ 小学生初級 土	
夜	17:30～18:30 小学生水泳 初中級 火B	17:30～18:30 小学生水泳 初・中級 水		17:30～18:30 小学生水泳 中・上級 金	17:30～18:30 小学生水泳 初・中級 土	
				19:00～20:00 はじめてみよう ラテンダンス 月2回		

申込方法: 随時受付しています。まずはお問い合わせください。

趣味・運動講座: 受講料は1回あたり 1,200円です。月謝制とチケット制があります。

プール講座: チケット制になります。1回あたり 大人1,100円、子ども1,200円、親子2人で1,400円。3回券と5回券があります。

※すべての講座で体験をしていただきます。体験料は1,200円です。ご希望があればお問い合わせください。

ふれあいプラザの
QRコードです。⇒

