

【広報つくば 2024. 10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 <b>体験 チャレンジ南京玉すだれ</b>	南京玉すだれは見立て芸。玉すだれの仕組みを知って変身させる面白さを体験しよう。	つくばね シスターズ 田神 まさこ	11/7	全1回 木曜 13:30~15:30 定員:10人	600円
体験講座	2 <b>体験 ゆっくり目覚める プランチトレーニング</b>	ヨガにピラティスの要素を取り入れたトレーニングです。体をゆっくり目覚めさせ、気持ちよく心身を整えましょう。 ※雰囲気を作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	11/13	全1回 水曜 10:00~11:00 定員:5人	1,200円
PC / IT 講座	3 <b>はじめの一步 交通系suicaアプリの使い方 (スマホ持ち込み)</b>	交通系suicaアプリのインストール、初期設定、チャージの仕方、使用方法をゆっくり分かりやすく解説します。電車の乗り換えアプリも使えるようになります。初めての方もこの機会に是非。 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	11/2・16・30 12/7・14	全5回 土曜 10:00~12:00 定員:15人	6,000円 別途教材費 500円
	4 <b>スマホ活用 スマホ使用料や 公共料金の明細閲覧 (スマホ持ち込み)</b>	スマホの月々の使用料金や公共料金(電気やガス)の明細をスマホで確認できるよう、設定から料金の見方までをゆっくり解説します。 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	11/7・14・21・28 12/5・12	全6回 木曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	5 <b>NHKアプリ活用講座 (スマホ・タブレット持ち込み)</b>	NHKが推奨しているNHK防災アプリと見逃し配信ができるNHKプラスアプリの導入・設定・使い方をゆっくり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	11/24 12/1・15	全3回 日曜 10:00~12:00 定員:15人	3,600円 別途教材費 500円
趣味・教養講座	6 <b>大人太鼓 太鼓をたたいてストレス解消</b>	茎崎音頭やつくば音頭を習得し、チャンスがあればやぐらの上でたたいてみよう。	憩い組 (いこいぐみ)	11/1・8	全2回 金曜 10:30~12:00 定員:10人	2,400円 別途バチ代 500円
	7 <b>クリスマスのプレゼントに 革細工のキーホルダー</b>	革細工の世界を体験しよう。縫ったり、刻印を打ったりして楽しみましょう。オリジナルのキーホルダーを作ります。 対象:18歳以上の方(高校生を除く)	モリノ夢工房 代表 一木 雅裕	11/3	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:10人	1,700円
	8 <b>国産の麻で 蝶結びのおまもり作り</b>	貴重な国産の麻を使用し、部屋や物の浄化と清めのために、麻のおまもりを作ります。	国産麻普及 プロジェクト代表 中澤 暢晏杏	11/7	全1回 木曜 10:00~12:00 定員:10人	3,000円
	9 <b>ラタンアートで クリスマスベル</b>	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、クリスマスベルを作り飾りましょう。	ラタンアーティスト 小倉 美津江	11/7・21	全2回 木曜 13:00~15:30 定員:10人	4,400円
	10 <b>前結び 着付け講座</b>	着物をお持ちの方はご持参下さい。着付けから帯結びまでを習います。着物をお持ちで無い方はレンタルしますのでお申し出ください。	坂本屋「夢の蔵」和学院 着付け教室師範 犬田 恵梨	11/9・23・30	全3回 土曜 13:30~15:30 定員:10人	4,200円 別途レンタル代 1500円/3回
	11 <b>万葉集を旅する</b>	講師が万葉集の故地を訪ねて50年が経ちました。関西・北陸地方と九州地方・百済国(韓国)を2回に分けて解説します。	万葉集研究家 布浦 万代	11/16 12/7	全2回 土曜 10:30~12:00 定員:20人	2,400円
	12 <b>シクラメンの苔玉</b>	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。シクラメンの苔玉を作ります。 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	11/20	全1回 水曜 10:30~12:00 定員:10人	3,400円
	13 <b>風花プリザーブあれんじ教室 X'mas</b>	毎年人気の風花フラワー協会のX'mas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	11/28	全1回 木曜 10:00~12:00 定員:5人	3,700円
	14 <b>手作りみそ 11/16</b>	国産大豆を使用し味噌(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後になります。	秋葉味噌代表 秋葉 草太郎	11/16	全1回 土曜 10:00~12:00 定員:15人	6,000円
	15 <b>手作りみそ 11/21</b>			11/21	全1回 木曜 10:00~12:00 定員:15人	
料理講座	16 <b>簡単・ 容器一つでパン生地作り フーガス</b>	面倒な作業なし。ポウル1つで生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。フーガスを作ります。	樹ナチュエット エヌばん契約講師 染谷 麻希子	11/20	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,500円
	17 <b>りんごづくしの おもてなし料理</b>	チキンのシードル煮、りんごとクルミのサラダ、りんごのカトルカール(パウンドケーキ)を作ります。	藤澤 ちひろ	11/28	全1回 木曜 14:00~16:00 定員:10人	2,700円
	18 <b>世界の料理 中国編</b>	小籠包、錦糸卵と干ホタテスープ、青梗菜と海鮮炒めを作ります。	料理研究家 阿久津 明子	11/30	全1回 土曜 10:00~13:00 定員:15人	2,700円
	19 <b>親子でプレパレエ</b>	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親子2名での料金です	日本パレエ協会 会員 中間 美妃	11/10・24 12/8・22	全4回 日曜 9:30~10:30 定員:5組10人	6,000円
親子講座	20 <b>親子講座 ソフト粘土で作る クリスマス飾り</b>	ソフト粘土を使用しクリスマスリースを作ります。 対象:5歳~小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人) ※大人1名での参加も可	DECOクレイクラフト アカデミー講師 柴田 紀子	11/10	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:6組12人	2,200円
	21 <b>親子講座 プリザーブドで作る クリスマスツリー</b>	プリザーブドフラワーを貼り合わせ、立体的なクリスマスツリー(約13×18センチ)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) ※大人1名での参加も可	curly flower shop (カーリフラワーショップ) 代表 和田 紗智	11/24	全1回 日曜 10:00~11:30 定員:6組12人	2,200円
	22 <b>親子講座 チョークアートを楽しもう クリスマスボード作り</b>	色鮮やかなオイルパステルでクリスマスボード(B4サイズ)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)	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	11/23	全1回 土曜 10:00~12:00 定員:6組12人	2,500円
運動	23 <b>パレエの動きで体幹アップ</b>	クラシック音楽に合わせてゆったりと体をほぐしインナーマッスルを鍛えましょう。初心者向けなので年齢に関係なく参加できます。	日本パレエ協会 会員 中間 美妃	11/6・20 12/4・18	全4回 水曜 13:00~14:30 定員:10人	4,800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、10月18日(金)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。

※親子講座は親子2名(1対1)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。

親子料理講座は安全対策のため親子2名のみ入室となります。ホームページからもお申込みできます。 ※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》

# オータム Jazz Live 2024

10/20(日) 開場/13:00 開演/13:30

観覧チケット  
2,000円

今年度は「オータムJazz Live」

芸術の秋、  
臨場感あふれる  
Jazz Liveを  
お楽しみください!!

【♪マリア・エヴァ・ジャズカルテット♪】  
日本を代表するジャズボーカリスト  
マリアエヴァさんの本格的なジャズと、  
とてもフレンドリーで楽しい・心あたたまるステージ!!

【♪中村好江 Trad Jazz Trio♪】  
トランペット・ギター・ベースで奏でる  
ニューオリンズジャズ・スウィングジャズ  
迫力あるステージ!!



【チケット購入・お問合せ】  
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

## クリスマス特集

### 7『クリスマスのプレゼントに 革細工のキーホルダー』

革細工を体験しよう。縫ったり、  
刻印を打ったりしてオリジナルの  
キーホルダーを作ります。

11/3 (日) 10:00~12:00

対象：18歳以上の方(高校生を除く)

受講料：1,700円(教材費込)

講師：一木雅裕先生



### 13『風花プリフラあれんじ教室 X'mas』

毎年人気のX'mas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学べます。

11/28 (木) 10:00~12:00

受講料：3,700円(教材費込) 講師：中村道子先生

### 9『ラタンアートでクリスマスベル』

天然素材の藤を材料として使い、クリスマスベルを作り飾り  
ましょう。

11/7・21 (木) 13:00~15:30

受講料：4,400円(教材費込)

講師：小倉美津江先生



### 21『プリザーブドで作る クリスマスツリー』

プリザーブドフラワーを貼り合わせ、  
クリスマスツリー(約13×18センチ)を  
作ります。

11/24 (日) 10:00~11:30

対象：5歳以上の親子

受講料：2,200円(教材費込)

講師：和田紗智先生



### 親子講座



### 20『ソフト粘土で作るクリスマス飾り』

ソフト粘土を使用しクリスマスリースを作ります。

11/10 (日) 10:30~12:00 対象：5歳~小学生の親子

受講料：2,200円(教材費込) 講師：柴田紀子先生

### 22『チョコレートアートを楽しもう

クリスマスボード作り』

色鮮やかなオイルパステルで

クリスマスボード(B4サイズ)を作ります。

11/23 (土) 10:00~12:00 対象：小学生の親子

受講料：2,500円(教材費込) 講師：住吉恵理子先生



※親子講座は、いずれもお子さま1人につき保護者1人です

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。⇒

