

【広報つくば 2023. 10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)
体験講座	1 体験 ダイエットウォーキング (プール講座)	足に負担のかかるジャンプや走ったりといった動きを水中で行います。心拍数も同時に上げ、体力と体幹を鍛えて行きます。 ※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	11/4・11・18・25のうち 体験希望日 要連絡	全1回 土曜 10:30~11:30 定員:6人	1,200円
	2 体験 リフレッシュ健康体操	ボール、ベル、ベルターという道具を使用し、音楽に合わせて身体に無理のない有酸素運動や筋肉作りのための運動、ストレッチなどを行います。 ※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。	友岡 和子	11/7・14・21・28のうち 体験希望日 要連絡	全1回 火曜 13:30~15:00 定員:5人	1,200円
	3 体験 ゆっくり目覚める ブランクトレーニング	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。身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。 ※雰囲気確かめるために常設の講座に参加して受講します。	坂本 真紀	11/8・22 のうち 体験希望日 要連絡	全1回 水曜 10:00~11:00 定員:5人	1,200円
PC/IT講座	4 スマホで確認 スマホ使用料や 公共料金の明細閲覧 (スマホ持ち込み)	スマホ料金や公共料金(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	花村 直子	11/2・9・16・30 12/7・14	全6回 木曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	5 年賀状 短期 宛名作成・編集 (PC持ち込み)	年賀宛名、喪中宛名など作成から印刷まで基本と編集を分かりやすく解説します。住所録一覧印刷、送受信の管理も学びます。 対象:文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談	片岡 秀典	11/18・25	全2回 土曜 9:30~12:30 定員:15人	3,600円 別途教材費 500円
	6 NHKアプリ活用講座 (スマホ・タブレット持ち込み)	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 ※対応機器貸し出し応相談	片岡 秀典	11/26・ 12/3・10・17	全4回 日曜 10:00~12:00 定員:15人	4,800円 別途教材費 500円
趣味・教養講座	7 おうちスッキリ お片付けの基本	年末年始に向けておうちをスッキリとさせたい方へ整理のこつと収納のポイントをお伝えします。	整理収納 アドバイザー 坂本 咲恵子	11/12	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:10人	1,400円
	8 アロマでバラの香りの する化粧水作り	ローズの花びらを蒸留した上質なハーブウォーターを使用し化粧水を作ります。人気の一品です。	小松崎 広美	11/12	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:10人	2,500円
	9 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	11/14	全1回 火曜 11:00~12:30 定員:8人	2,000円
	10 ミニシクラメンの苔玉	季節に合わせた植物を厳選し、初心者でも味わいのある苔玉を作ることができる講座です。 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	11/15	全1回 水曜 10:30~12:00 定員:10人	3,200円
	11 プリザーブドフラワーで作る クリスマスツリー	プリザに加工したモミの木にバラや木の実、オーナメントを飾ります。ツリーの高さ25cm~30cm程度。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	11/23	全1回 木・祝 10:30~12:00 定員:10人	4,000円
	12 風花プリフラあれんじ教室 X'mas	毎年人気の風花プリザーブドフラワー協会の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 火曜 10:00~12:00 定員:5人	3,700円
料理講座	13 世界の料理 ケニア編	ケニアの家庭料理を作ります。(チャパティ、ビーフシチュー、チャイ)	ウィルター・ モマニー	11/5	全1回 日曜 10:00~13:00 定員:12人	2,400円
	14 簡単・ 容器一つでパン生地作り ミルククリームパン	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。ミルククリームパンを作ります。	染谷 麻希子	11/8	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,300円
	15 乳製品を使わない クッキー作り	砂糖、卵、乳製品も使わないけど全粒粉とメイプルシロップで大満足!ちょっとしたこつでサクサクに仕上げます。	野中 嵩大	11/17	全1回 金曜 13:30~15:30 定員:10人	2,200円
	16 手作りみそ 11/18	国産大豆を使用し味噌(約8.5kg)を作ります。完成は1年後になります。	秋葉味噌代表 秋葉 節夫	11/18	全1回 土曜 10:00~12:00 定員:12人	5,300円
	17 手作りみそ 11/23			11/23	全1回 木・祝 10:00~12:00 定員:12人	5,300円
18 バーオソル	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	11/8・22	全2回 水曜 13:00~14:30 定員:10人	2,400円	
親子講座	19 親子講座 簡単スイートポテト	おうちで簡単に出来るお菓子作り。スイートポテトと卵白を使用したクッキーを作ります。トースター、グリルでも代用可。 対象:小学生の親子	管理栄養士 柳生 麻衣子	11/3	全1回 金・祝 10:00~12:00 定員:6組12人	1,900円
	20 親子講座 親子で作る クリスマスの飾り	プリザーブドを使用したクリスマスの飾り物を作ります。 対象:5歳~小学生の親子	curly flower shop (カーリーフラワーショップ) 代表 和田 紗智	11/25	全1回 土曜 10:00~11:30 定員:5組10人	2,200円
	21 親子講座 チョークアートを楽しもう クリスマスボード	親子の絆を深めるために、色鮮やかなオイルパステルでクリスマスボード(A4サイズ)を作ります。 対象:小学生の親子	チョーク インストラクター あとりえにこにこ代表 住吉 恵理子	11/26	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:5組10人	2,500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・性別を記入し、
10月18日(水)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》



クリスマス の飾りをつくろう



11『プリザーブドフラワーで作るクリスマスツリー』
プリザに加工したモミの木にバラや木の実、オーナメントを飾ります。ツリーの高さ25cm～30cm程度。

11/23 (木・祝) 10:30～12:00

受講料：4,000円 (教材費込) 講師：河原由美 先生

12『風花プリフラあれんじ教室 X'mas』

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。

11/28 (火) 10:00～12:00

受講料：3,700円 (教材費込) 講師：中村道子先生



21『親子講座 チョークアートを楽しもう
クリスマスボード』

親子の絆を深めるために、色鮮やかなオイルパステルでクリスマスボード (A4サイズ) を作ります。

対象:小学生の親子

11/26 (日) 10:00～12:00

受講料：2,500円 (教材費込)

講師：住吉恵理子 先生



20『親子で作るクリスマスの飾り』
プリザーブドを使用したクリスマスの飾り物を作ります。

対象:5歳～小学生の親子

11/25 (土) 10:00～11:30

受講料：2,200円 (教材費込)

講師：和田紗智 先生

ふれあいプラザのおすすめ講座

※定員等詳しくは講座番号にて表面をご確認ください

7『おうちスッキリお片付けの基本』

年末年始に向けておうちをスッキリとさせたい方へ整理のこつと収納のポイントをお伝えます。

11/12 (日) 10:00～12:00

受講料：1,400円 (教材費込)

講師：坂本咲恵子 先生

13 世界の料理シリーズ

今回は初となる「ケニア編です」

ケニアの家庭料理を作ります。

(チャパティ、ビーフシチュー、チャイ)

ご参加をお待ちしています。

11/5 (日) 10:00～13:00

受講料：2,400円 (材料費込)

講師：ウィルター・モマニー先生



19『親子講座 簡単スイートポテト』

おうちで簡単に出来るお菓子作り。スイートポテトと卵白を使用したクッキーを作ります。トースター、グリルでも代用可。

対象:小学生の親子

11/3 (金・祝) 10:00～12:00

受講料：1,900円 (材料費込)

講師：柳生麻衣子先生



8『アロマでバラの香りのする化粧水作り』

ローズの花びらを蒸留した上質なハーブウォーターを使用し化粧水を作ります。人気の一品です。

11/12 (日) 10:30～12:00

受講料：2,500円 (教材費込)

講師：小松崎広美 先生

プラザの地図



※ 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 》