

【広報つくば 2023. 12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 冬の潤い&美白ケア	1年で一番気温が低い「腐冬」。寒さや乾燥でお肌もゴワゴワカサカサに。潤い弾む春肌のために真冬のマッサージケアをしましょう。	大畑 戸子	1/28	全1回 日曜 13:30~15:30 定員:10人	500円 別途教材費 500円
体験講座	2 体験 TO GAB	毎回テーマを決め、そのテーマに沿って会話をする授業スタイルです。簡単な言葉から始めますので、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	1/10	全1回 水曜 13:00~15:00 定員:5人	1,200円
	3 体験 ABC英会話	アルファベットの音に耳を慣らし、簡単な会話が出来るように練習します。 対象:英会話の経験がない方	内藤 道子	1/12・19・26	全3回 金曜 13:00~14:40 定員:10人	3,700円
	4 体験 アフガン編みでコースター	かぎ針で、初心者でも簡単に編めるコースター(12cm×12cm)を作ります。	(公財)日本手芸普及協会ニッポ部門講師 中澤 千秋	1/18	全1回 木曜 10:00~12:00 定員:10人	1,800円
	5 体験 親子太鼓	親子(ファミリー)で和太鼓の「楽しさ」「すばらしさ」を体感しませんか。 対象:小学生以上の親子 ※大人1人での参加も可能です。	筑鼓(つくだん)	1/27	全1回 土曜 10:00~12:00 定員:10組20人	1,500円 別途バチ代 500円/人
	PC/IT講座	6 短期習得 パソコン仕事効率アップ術Ⅱ (PC持ち込み)	パソコンで行う作業を少しでも早くできるように、操作のこつを解説します。ファイルを探す・メール操作・情報収集の無駄をゼロにする習慣が身につきます。 対象:ワード・エクセル経験者 ※対応機器貸し出し応相談	デジタルサポート オフィス代表 片岡 秀典	1/16・23・30	全3回 火曜 18:30~20:30 定員:15人
趣味・教養講座	7 アロマで ぜいたくクリーム	これから肌が乾燥するシーズン。肌にしっとり浸透するぜいたくなクリームを作ります。好きな香りと一緒に選び、ヒアルロン酸を加え作ります。	アロマセラピスト 小松崎 広美	1/14	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:10人	2,500円
	8 免疫を高める・経絡に特化したセルフケア ~カッサ体験~	古くから伝わってきた民間療法の一つ、カッサ。専用のヘラと漢方アロマ精油を使用し、滞りをこすりながら流していきます。今回は、現代病の一つとされている、肩凝りをカッサで流していきましょう!! ※カッサ体験で首・肩等が赤くなります。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	1/16	全1回 火曜 11:00~12:30 定員:8人	2,000円
	9 ヤブコウジ(十両)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 倫	1/17	全1回 水曜 10:30~12:00 定員:10人	3,200円
	10 プリザで作る バレンタインアレンジ	コーヒー豆を入れたガラスの容器に、プリザの黒バラやチョコ色のカーネーションでアレンジします。香りも楽しむお洒落なギフトです。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	1/28	全1回 日曜 13:30~15:00 定員:10人	4,500円
料理講座	11 陽気にイタリアン 土曜	冬のイタリア家庭料理をテーマにした3回の講座です。各回3品の簡単なコース料理作ります。	アモロソ・フィリッポ	1/13	全3回 土曜 10:00~13:00 定員:12人	7,500円
	2/10					
	12 陽気にイタリアン 日曜	1/28	全3回 日曜 10:00~13:00 定員:12人	7,500円		
	2/25					
	13 手作りみそ 1/14	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。	秋葉味噌会長 秋葉 節夫	1/14	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:12人	5,300円
	14 手作りみそ 1/20			1/20		
	15 簡単・容器一つでパン生地作り 黒豆パン	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。黒豆パンを作ります。	餅ナチュレット エヌばん契約講師 柴谷 麻希子	1/17	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,500円
	16 簡単・容器一つでパン生地作り 3回コース			1/24		
17 冬のポカポカ アンチエイジング薬膳	体の中から温め、腎を補う食材をたくさん使い作ります(松の実入り黒米ワカメご飯、金針菜とアサリ入りニラ玉、黒木耳の黒酢ネギソース、山芋のすり流し、八宝茶、黒糖くるみ、阿膠蜜アキウツツなど)。	薬膳研究家 井上 舞衣	1/19	全1回 金曜 10:30~13:30 定員:12人	2,700円	
18 世界の料理 タイ編	クンオップウンセン(タイ風エビと春雨の蒸し物)、レッドカレーを作ります。	珠坪 ナタヤ	1/27	全1回 土曜 10:00~13:00 定員:12人	2,700円	
運動講座	19 パーオソル	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。	パーオソル オフィシャル トレーナー 中間 美妃	1/17・24	全2回 水曜 13:00~14:30 定員:10人	2,400円
	20 バランスコントロール運動	理学療法士が考案した、椅子を使用した安心・安全なエクササイズ。脳トレしながら体幹を鍛えます。	木場 みゆき	1/18・25	全2回 木曜 13:30~14:30 定員:10人	2,400円
	21 癒しの リラックスヨガ	初めての方でも参加できるヨガクラスです。体がほぐれる心地の良い感覚と一緒に楽しみましょう。	柔道整復師 小島 万実	1/21	全1回 日曜 13:30~14:30 定員:10人	1,200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、  
12月16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。

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](http://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》

ホームページの  
QRコード →



# 新しい年から始めよう

2024年1月  
ふれあいプラザの体験講座



## 2『体験 TO GAB』

毎回テーマを決め、そのテーマに沿って会話を  
する授業スタイルです。簡単な言葉から始  
めますので、初心者の方も参加できます。

1/10(水)13:00~15:00

受講料：1,200円

講師：ヴァンドーン・シリル先生



## 4『体験 アフガン編みでコースター』

初心者でも簡単に編めるコースターを作ります。

12cm×12cmのコースターを作ります。

1/18(木)10:00~12:00

受講料：1,800円(教材費込み)

講師：中澤千秋先生



## 3『体験 ABC英会話』

アルファベットの音に耳を慣らし、簡単  
な会話ができるように練習します。

対象:英会話の経験がない方

1/12・19・26(金)13:00~14:40

受講料：3,700円

講師：内藤道子先生

## 5『体験 親子太鼓』

親子(ファミリー)で和太鼓の「楽しさ」「すばらし  
さ」を体感しませんか。

対象：小学生以上の親子

大人1人での参加も可能です。

1/27(土)10:00~12:00

受講料：1,500円

別途バチ代500円/人

講師：筑鼓(つくどん)



※対象・定員は表面をご確認ください。(上の講座に記載の数字は表面の講座番号です)

## 趣味講座講師募集中!

ふれあいプラザで講師をしてくださる方を募集しています。

⇒特に趣味講座 経験のある方 経験のない方 問いません!

あなたの特技を生かしてみませんか?



- 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



地図の  
QRコード→



※ ホームページもぜひご覧ください! [www.fureai-plaza.jp](http://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 》