

【広報つくば 2025.12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)
体験講座	1 プール講座 体験 幼児・小学生初級 水泳教室 水曜	お水が苦手なお子様も遊びながら水に慣れていく、安全に水中で動けるようなっていきます。 対象:4歳～小学3年生 ※霧囲気を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	1/7・14・21・28 のうち 体験希望日 要連絡	全1回 水曜 16:30～17:30 定員:5人	1,200円
	2 体験 療しのリラックスヨガ 水曜・日曜	初めての方でも参加できる優しいヨガクラスです。体がほぐれる心地の良い感覚を一緒に楽しみましょう。 ※霧囲気を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 小島 万実	1/14(水) 1/18(日)のうち 体験希望日 要連絡	全1回 水曜 10:30～11:30 日曜 13:30～14:30 定員:10人	1,200円
	3 体験 英会話 I 火曜	ゆっくりと英語の基礎を身につけていく初心者対象のクラスです。やさしい英単語の組み合わせにより、英語で簡単なコミュニケーションを楽しみます。 対象:中学卒業程度の語学力の方 ※霧囲気を確かめるために常設の講座に参加して受講します	内藤 道子	1/20	全1回 火曜 10:00～11:40 定員:5人	1,200円
P C / I T 講座	4 写真やスタンプで楽しむ LINE(ライン)上達 (スマホ・タブレット持ち込み)	安全な設定、無料スタンプの購入手順・使い方や写真添付と保存方法など、上達編を楽しく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 インストラクター 花村 直子	1/20・27 2/3・10・17 3/3	全6回 火曜 10:00～12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	5 ワード&エクセル実践 I (PC持ち込み)	ワードとエクセルの実践的な操作(はがき作成・イラスト編集・グラフ作成)を解説します。元になるデータを用意し、パソコン操作のスキルアップをサポートします。 対象:ワード・エクセル経験者(どちらかでも可) ※対応機器貸し出し応相談	デジタルサポートオフィス インストラクター 花村 直子	1/20・27 2/3・10・17 3/3	全6回 火曜 13:30～15:30 定員:15人	7,200円 別途教材費 1,400円
趣味・教養講座	6 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。	木村流師範 土屋 峰裕	1/8・22 2/12・26 3/12	全5回 木曜 13:30～15:00 定員:5人	6,500円
	7 季節の苔玉 植	厳選した植物を使い、初心者でも味わいのある苔玉を作ることができます。椿の苔玉を作ります。 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	1/14	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:8人	3,800円
	8 筑波山の歴史	つくば市のシンボル筑波山はいにしえより神も仏も祀られてきました。雲峰筑波山が古代から近世にかけてどのような歴史を歩んできたのか紹介しますー1回目古代編・2回目中世編・3回目近世編。	郷土史家 大関 武	1/18 2/15 3/15	全3回 日曜 10:30～12:00 定員:15人	4,500円
	9 経絡に特化したセルフケア ~カッサ体験(首・肩)~	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!! ※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません	漢方アロマセラピスト 野嶋 あや子	1/20	全1回 火曜 13:00～14:30 定員:8人	2,000円
	10 やさしいピアノ 火曜	基本の指づかいから1曲弾けるまでゆっくり進みます。 ※1名20分の個人レッスンです	土屋 裕子	1/20 2/3・17 3/3・17	全5回 火曜 13:00～15:30 定員:5人	6,500円
料理講座	11 陽気にイタリアン 土曜	イタリア各地方の冬の家庭料理をテーマにした3回の講座です。各回簡単なコース料理3品を作ります。	アモロソ・フィリッポ	1/10 2/7 3/14	全3回 土曜 10:00～13:00 定員:15人	7,500円
	12 陽気にイタリアン 日曜			1/25 2/15 3/22	全3回 日曜 10:00～13:00 定員:15人	7,500円
	13 手作りみそ 1/17	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 章太郎	1/17	全1回 土曜 10:00～12:00 定員:15人	6,500円
	14 手作りみそ 1/29			1/29	全1回 木曜 10:00～12:00 定員:15人	6,500円
	15 簡単・容器一つでパン生地作り 白パン	面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。白パンを作ります	株ナチュエット エヌ・ゼン契約講師 柴谷 麻希子	1/21	全1回 水曜 10:30～12:30 定員:9人	2,500円
	16 季節の和菓子 大福	フルーツや生クリーム、豆などの好きな具を入れて、オリジナルの大福を作りましょう。	管理栄養士 峯山 凉子	1/24	全1回 土曜 13:00～16:00 定員:10人	2,100円
	17 冬のおもてなし料理	冬の食材を使用したおもてなし料理。タラとジャガイモのグラタン、冬野菜のマリネ、水菜のサラダ、レモンケーキ、柑橘のゼリーの5品を作ります。	藤澤 ちひろ	1/27	全1回 火曜 10:00～13:00 定員:12人	3,200円
	18 世界の料理 中国編 春節の料理	春節に食べられる餃子、魚。今回は鯛を使った蒸し魚料理、たまご餃子山芋スープ、チンゲン菜とぶなしめじの炒め物の3品を作ります。	料理研究家 阿久津 明子	1/31	全1回 土曜 10:00～13:00 定員:15人	3,700円
親子ペア講座	19 親子ペア講座 たまご餃子	中国の春節の時に食べられる餃子を作りましょう。たまご餃子スープと甘酢のブリの2品を作ります。 対象:小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)※アレルギーのある方はご注意ください	料理研究家 阿久津 明子	1/18	全1回 日曜 10:00～13:00 定員:6組12人	3,500円
	20 親子ペア講座 ブリザーブドフラワーで バレンタインギフト	ブリザーブドフラワーでキャンドル風のギフトアレンジをします。 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名での参加可	curly flower shop (カーリーフラワーショップ) 代表 和田 紗智	1/25	全1回 日曜 10:00～11:30 定員:6組12人	2,200円
	21 親子ペア講座 つまみ細工の ヘアアクセサリー	身近にあるちりめんを使い、親子で楽しく作りましょう。1個作ります。 対象:小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)※大人1名での参加可	千代田 美代子	1/25	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:6組12人	2,100円
	22 親子ペア講座 簡単パン作り	くつ下で、かわいいシマエナガとひよこの2つを作ります。親子で楽しく遊びましょう。 対象:5歳以上の親子(お子さま1人につき保護者1人)	ひとり劇団ほんとーと 黒木 あす香	1/31	全1回 土曜 10:00～12:00 定員:6組12人	2,200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14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。

※親子ペア講座は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》

年忘れ演芸寄席

丸ごと楽しむ江戸演芸寄席！



【観覧のお申込みは→ つくば市ふれあいプラザ TEL:029-876-2311】

※親子ペア講座は、いずれもお子さま1人につき保護者1人です

1月おすすめの講座

※写真はイメージです



1『プール講座(体験)

幼児・小学生初級 水泳教室 水曜』

お水が苦手なお子様も遊びながら水に慣れていき、安全に水中で動けるようになっていきます。対象:4歳～小学3年生
1/7・14・21・28 (水・16:30～17:30)のうち
体験希望日要連絡 受講料:1,200円
講師:宮崎美智子先生

8『筑波山の歴史』

つくば市のシンボル筑波山はいにしえより神も仏も祀られてきました。靈峰筑波山が古代から近世にかけてどのような歴史を歩んできたのか紹介します。
1回目古代編・2回目中世編・3回目近世編。

1/18・2/15・3/15(日)
10:30～12:00

受講料:4,500円(教材費込)
講師:大関武先生

19『親子ペア講座 たまご餃子』

中国の春節の時に食べられる餃子を作りましょう。たまご餃子スープと甘酢のブリの2品を作ります。

1/18(日) 10:00～13:00

対象: 小学生の親子

受講料:3,500円

(材料費込)

講師:阿久津明子先生



20『親子ペア講座 プリザーブドフラワーで バレンタインギフト』

プリザや木の実でキャンディ風のギフトアレンジをします。

1/25(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



21『親子ペア講座 つまみ細工の ヘアアクセサリー』

身近にあるちりめんを使い、親子で楽しく作りましょう。1個作ります。

1/25(日) 10:00～12:00

対象: 小学生の親子

受講料:2,100円

(教材費込)

講師: 千代田美代子先生



22『親子ペア講座 簡単パペット作り』

くつ下で、かわいいシマエナガとひよこの2つを作ります。親子で楽しく遊びましょう。

1/31(土) 10:00～12:00

対象: 5歳以上の親子

受講料:2,200円

(教材費込)

講師: 黒木あす香先生



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

プラザへのアクセスマップ⇒

«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 »

