

【広報つくば 2025. 7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)
ワンコイン講座	1 ワンコイン講座 安来節(やすきぶし) ドジョウすくいを踊ろう	島根県安来市の民謡です。ドジョウすくいの男踊りを楽しくみんなで体験してみませんか。	島根 たね	8/6	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:20人	500円
体験講座	2 体験 子ども英語 Pre-Kids II	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 ※雰囲気を作るために常設の講座に参加して受講します	テラダ・ロウェナ	8/30	全1回 土曜 11:00～11:50 定員:5人	1,200円
PC/IT講座	3 スマホを楽しく便利に 無料動画アプリとSNS (スマホ・タブレット持ち込み)	ネット動画のYouTubeアプリや、見逃してしまったTV番組を無料で見ることができるアプリ(NHKやTver)の使い方、ネットで交流を楽しむSNS(インスタグラム)を丁寧に解説します。 ※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	8/5・19・26 9/2・9・30	全6回 火曜 10:00～11:50 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	4 ワード&エクセル活用 I (PC持ち込み)	ワードとエクセルの日常生活や仕事での活用方法(案内文書作成・帳簿作成)を解説します。元になるデータを用意しますので編集操作を繰り返し練習できます。 ※対象:ワード・エクセル経験者(どちらか) ※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	8/5・19・26 9/2・9・30	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	5 ゆるゆる経絡ストレッチ 夏(エアコンの冷え)の養生	今回はエアコン冷えに特化した、セルフケアをお伝えします。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	漢方アロマセラピスト ヨガインストラクター 野堀 あや子	8/19	全1回 火曜 13:00～14:30 定員:8人	2,000円
	6 映える ミラーレス・一眼レフカメラ 撮影中級	撮影の上達を目指す方向けに、露出・構図の決定、色の調整方法などを実践を交えて分かりやすく解説します。 対象:ミラーレス・一眼レフカメラを持参できる方 ※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	8/9・23・30 9/6・13・20	全6回 土曜 14:00～16:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
料理講座	7 季節の和菓子 葛饅頭	暑い夏に見た目涼しく楽しい、つるんとした葛饅頭を作りましょう。	管理栄養士 釜山 涼子	8/2	全1回 土曜 13:00～16:00 定員:10人	2,100円
	8 ハーブで おもてなし料理	さわやかなハーブを使った料理で夏のおもてなし。ローズマリーのフオカッチャ、フェンネルとオレンジのサラダ、セージのミニハンバーグ、ハーブクッキーを作ります。	藤澤 ちひろ	8/7	全1回 木曜 10:00～13:00 定員:12人	3,200円
	9 世界の料理 タイ編 トムヤムクン	タイの定番料理トムヤムクンと人気のアイススイーツ、タブティム・クローブ(クワイのコリコリした食感が面白い涼しげなデザート)を作ります。	珠坪 ナタヤ	8/30	全1回 土曜 10:00～13:00 定員:10人	2,700円
子ども/親子ペア講座	10 小学生講座 キックボクシング	キックボクシング元チャンピオンから習おう！基本動作を確認し、グローブをつけてパンチやキックを打ち込むことで全身運動！筋力アップ！ 対象:小学生 ※この講座は子どものみの参加になります	元キックボクシング チャンピオン 岡田 清治	8/13	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:20人	1,200円
	11 親子ペア講座 タイル工作を楽しもう 貯金箱	夏休みの思い出づくり、カラフルなタイルを使用し貯金箱1つを作ります。 対象:小学生の親子(お父さま1人につき保護者1人)	住吉 恵理子	8/13	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:6組12人	2,500円
	12 親子ペア講座 牛乳パックで万華鏡	牛乳パックで親子でオリジナルの万華鏡2個を作ります。 対象:小学生以上の親子(お父さま1人につき保護者1人)	ひとり劇団ほんとうと 黒木 あす香	8/13	全1回 水曜 13:30～15:00 定員:6組12人	2,000円
	13 親子ペア講座 飛び出す メッセージカード作り	作って楽しい、もらってうれしい飛び出すメッセージカード1個を作ります。お土産付き。 対象:小学生の親子(お父さま1人につき保護者1人) ※大人1名での参加も可	千代田 美代子	8/14	全1回 木曜 10:30～12:00 定員:5組10人	2,000円
	14 親子講座 多肉植物の寄せ植え	飾って育てよう。直径8cmの湯飲み茶わんで多肉植物の寄せ植えを作ります。親子で1個の作品を作ります。 対象:小学生以上の親子、大人1名の参加も可	日本農業園芸 造園研究所代表 宮内 伶	8/14	全1回 木曜 10:30～12:00 定員:6組12人	3,000円
	15 親子ペア講座 革のキーホルダー	革細工の世界を体験しよう。刻印を打ったり、絵を書いて色付けし、オリジナルのキーホルダー2個を作ります。 対象:小学生以上の親子(お父さま1人につき保護者1人)※大人1名での参加可	モリノ木工房代表 一木 雅裕	8/14	全1回 木曜 13:30～15:00 定員:6組12人	2,500円
	16 親子ペア講座 ブリザの デコレーション鉛筆	ブリザードフラワーのかすみ草やスターチスなどを使用して、飾りのついた鉛筆2本を作ります。 対象:小学生以上の親子(お父さま1人につき保護者1人)※大人1名での参加も可	カーリーフラワーショップ代表 和田 紗智	8/22	全1回 金曜 10:30～12:00 定員:6組12人	2,200円
	17 親子ペア講座 ソフト粘土で作る 小物入れ	ソフト粘土で色の配色でカラフルに！海のモチーフを作り壁に掛けられる小物入れを1個作ります。 対象:5歳～小学生までの親子(お父さま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	8/24	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:5組10人	2,200円
	18 親子ペア講座 親子でマジックを楽しもう	身の回りのものを使ったマジック。誰でも簡単に演じることができ、親子で楽しく笑顔の輪が大きく広がるマジックに挑戦してみよう。 対象:小学生の親子(お父さま1人につき保護者1人)	大西 重信	8/3	全1回 日曜 13:30～15:00 定員:5組10人	2,000円
	19 親子ペア講座 ワントン作り	簡単に作れておいしいワントンと野菜海鮮サラダ、フルーツヨーグルトを作ります。 対象:小学生以上の親子(お父さま1人につき保護者1人)	料理研究家 阿久津 明子	8/3	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:5組10人	3,500円
	20 親子ペア講座 季節を感じる薬膳スイーツ	季節の特徴や食材の効能を学びながら楽しく作りましょう。柑橘とミントのデトックスウォーター、カカオバターから作るナッツとドライフルーツのチョコレート、紫陽花寒天、白クランケとフルーツのゼリー・真珠粉がけ、黒ゴマあんのヨモギ白玉だんご 対象:小学生以上の親子(お父さま1人につき保護者1人)	薬膳研究家 井上 舞衣	8/22	全1回 金曜 11:00～14:00 定員:6組12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、7月15日(火)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親・子ども問わず入塾料500円いただきます。

※親子料理講座は1対1の受講料です。

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

※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 >

ふれあいプラザの
QRコードです。⇒



夏休み子どもイベント

日程

7/27(日)

参加費

1,200円

対象

小学生

定員

各20名

募集期間

6/15~

7/18

子どもプールフェス

時間

※①10:00~11:00

②11:30~12:30

③13:00~14:00

※①は主にフーズフル受講生の方向け

内容

ゲーム大会

全員記録会

チーム対抗

(わなげ・たまいれ・リレーなど)

記録証書が
もらえるよ!

申込方法：イベント名、希望時間、住所、氏名・年齢（学年）、電話番号をご記入の上、受付にお申込みください。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。（電話・FAX申込可）

夏休み子どもイベント

イベント	7/27(日) 子どもプールフェス		
時間 選択して○で囲む	①10:00~11:00 (主にプール講座受講生の方向け)	②11:30~12:30	③13:00~14:00
	※申し込み人数によっては振り分けさせていただくことがあります		
記録会種目選択 選択して○で囲む	A半部歩く・B半分ビート板・C半分泳ぐ・D全部泳ぐ		
フリガナ お子様氏名	(保護者氏名:)		
年齢/学年/性別	歳/小学 年生 男・女		
住所	〒		
電話番号	※必ず連絡のとれる番号でお願いします		

※希望者多数の場合は抽選となります。

◇キャンセルされる場合は必ず開講一週間前までにふれあいプラザまでご連絡下さい。

◇講座前日または当日にキャンセルされる場合は、受講料を別途徴収する場合があります◇

《お申込み・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 FAX 029-876-2396

ふれあいプラザの
QRコードです。⇒

