

【広報つくば 2025. 8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 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専門のクラスです。やさしい単語の組み合わせによる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 ※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	内藤 道子	9/2	全1回 火曜 10:00～11:40 定員：5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	9/2	全1回 火曜 13:30～15:00 定員：5人	1,200円
	3 体験 ヴァン先生の英会話	カナダ人講師による会話中心の講座です。気さくな講師と簡単なゲームや意見交換などを通して、ネイティブの英会話に触れて身につくことを目指します。 ※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	9/4	全1回 木曜 13:00～15:00 定員：5人	1,200円
	4 プール講座 体験 親子で覚える水泳Ⅱ	親子で水遊びしながら一緒に泳ぎを覚えましょう。泳げないママ、パパも大丈夫です。親子で楽しくご参加下さい。 対象：3歳～未就学児 ※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	9/6・13・20・27 のうち 体験希望日 要連絡	全1回 土曜 12:30～13:30 定員：5組10人	1,500円
	5 体験 癒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と一緒に楽しみましょう。 ※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	柔道整復師 小島 万実	9/21(日) 9/24(水) 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
P C / I T 講座	6 しっかり学ぶ スマホ・タブレット アプリで情報検索 (スマホ・タブレット持ち込み)	お住まいの地域、外出先などのリアルタイムな防災・気象・ニュース情報の見方をアプリを使って丁寧に解説します。 対象：文字入力ができる方 ※対応機器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	9/4・11・18・25 10/2・9	全6回 木曜 10:00～12:00 定員：15人	7,200円 別途教材費 500円
	7 スマホ決済はじめの一歩 交通系Suicaアプリの 使い方 (スマホ持ち込み)	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。初めての方この機会に是非。 対象：文字入力ができる方 ※対応機器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	9/7・14・21・28 10/5・12	全6回 日曜 10:00～12:00 定員：15人	7,200円 別途教材費 500円
趣味・教養講座	8 水彩画 人物を描こう	人物の描き進め方やこつなどのノウハウを学びます。最後は講師による講評があります。	「取手アトリエ」講師 古屋野 良一	9/7・21 10/5・19	全4回 日曜 13:30～15:30 定員：12人	4,900円
	9 プリザで仏花	枯れない花プリザーブドフラワーを使い、秋の彼岸に合わせた優しい色のお仏壇飾りを作ります。	風花プリザーブド フラワー協会代表 河原 由美	9/7	全1回 日曜 14:00～15:30 定員：10人	5,000円
	10 ゆるゆる経絡ストレッチ ～秋(胃腸ケア)の養生～	今回は胃腸ケアに特化した、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	9/9	全1回 火曜 13:00～14:30 定員：8人	2,000円
	11 多肉植物の 寄せ植え	小さく丸みを帯びたフォルムの8センチほどの玉湯呑み茶碗に5～6種類の多肉植物を可愛らしく寄せ植えします。 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	9/10	全1回 水曜 10:30～12:00 定員：8人	2,800円
	12 生活に活かせる 手相学	左右の手から本来の自分と現在の自分を比べ、コミュニケーションの取り方やより良く生きるヒントを3回に渡って詳しく学びます。	(一社)HASTA手相学 研究所カウンセラー 森 佐智子	9/14 10/26 11/9	全3回 日曜 10:00～12:00 定員：10人	5,100円
	13 風花プリフラあれんじ教室 ハロウィン	毎年人気の風花フラワー協会のハロウィンアレンジ。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	9/24	全1回 水曜 10:00～12:00 定員：5人	3,200円
料理講座	14 大人太鼓 太鼓をたたいて ストレス解消	荻崎音頭やつくば音頭を演奏してみよう。	憩い組	9/26 10/10	全2回 金曜 10:30～12:00 定員：10人	2,400円 別途バチ代 500円
	15 簡単・ 容器一つでパン生地作り カレーベークルパン	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。カレーベークルパン(ベーコン入り)を作ります。	㈱ナチュエット エヌばん契約講師 染谷 麻希子	9/17	全1回 水曜 10:30～12:30 定員：9人	2,500円
	16 世界の料理 イタリア編	秋を先取り、ニョッキ・コン・イ・フンギ(きのこのニョッキ)、マイアーレ・アツァ・カッチャノーラ(猟師風豚肉料理)、セミフレッド・アル・カッフェ(コーヒートのソフトクリーム)を作ります。	アモロソ・フィリッポ	9/25	全1回 木曜 10:00～13:00 定員：15人	2,700円
	17 おうちで 居酒屋メニュー	お家で居酒屋気分の料理を作ってみましょう。ふわとろ山芋、レバニラ、ネギのサラダ、ジャガイモのり塩、サラダそうめんを作ります。シニア男性大歓迎。	小松崎 絵美	9/11	全1回 木曜 10:00～13:00 定員：12人	2,700円
親子ペア講座	18 親子ペア講座 トレジャーBOX作り	洗剤の空き箱など身近にある素材を使い、デコレーションして、世界に1つだけの素敵な宝箱を作しましょう。 対象：小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)	ひとり劇団ほんとうと 黒木 あす香	9/15	全1回 月祝 10:30～12:00 定員：6組12人	2,000円
	19 親子ペア講座 無添加ソーセージ作り	無添加の本格的腸詰ソーセージを作ってみよう。親子で約200gを作り持ち帰ります。 対象：小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)	ウェルネスアドバイザー 福島 智子	9/21	全1回 日曜 11:00～13:30 定員：6組12人	3,000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、8月15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での参加は不可。

※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での受講と異なります。

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。⇒



つくば市の生涯学習施設

ふれあいプラザをご利用ください

詳しくはホームページ、各QRコードにて

講座



パソコン、スマホ、IT
エクセル・ワード・アプリ・JW-CAD

英会話
初級・子ども英語・英語サロン

趣味教養
クラフトバンド・プリザ・カメラ・苔玉
・経絡ケア・大正琴など

料理
パン・世界の料理・薬膳・そば打ちなど
子ども、親子ペア
親子太鼓・親子料理・手芸など

運動
・ストレッチ体操・ヨガ・体幹エクササイズ

プール



・子どもプール

日曜・祝日 9:00~12:00
満1歳~小学生の子どもと保護者
大人1人に子ども2人まで、定員30人程度
大人 410円・小中 200円(未就学児無料)

・幼児・小学生・親子向け・

大人水泳など 各種水泳教室

その他

・福祉利用
免除制度あり

・一般利用(歩行専用)

大人 410円・免除制度あり



施設

多目的ホール/情報ラウンジ/会議室/研修室/調理実習室
和室/軽運動室/視聴覚室/展示コーナー/プール



- ①TXつくば駅から「つくバス南部シャトル(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
※野球場の裏手のうす緑色の建物です。

ホームページ



＜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＞