

【広報つくば 2025.10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 幼児水泳教室 金曜	水の安全指導から水慣れ、泳ぐ為の基礎水泳を指導します。 対象:4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	千代田 美代子	11/7・14・21・28 体験希望日 要連絡	全1回 金曜 16:30～17:30 定員:5人	1,200円
	2 体験 いきいきさわやか 健康体操	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、3つの手 具を使い効果的に行います。 ※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	11/11・18 体験希望日 要連絡	全1回 火曜 13:30～15:00 定員:8人	1,200円
PC/IT講座	3 スマホを 便利に使いこなす (スマホ・タブレット持ち込み)	旅行アプリやネットショッピングアプリの安全な設定と使い方を丁寧に解説します。スマホの便利さを 最大限に活用しましょう。 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	11/6・13・20・27 12/4・11	全6回 木曜 10:00～12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	4 短期集中 スマホ写真の 修整とスライドショー (スマホ・タブレット持ち込み)	スマホ(タブレット)で撮った写真をGoogleフォトで加工、消しゴムツール(背景消し)、明るさ、トリミング などの修整とスライドショーに音楽を付けるハイライト動画の作成方法を解説します。 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 オフィス代表 片岡 秀典	11/1・15・29	全3回 土曜 10:00～12:00 定員:15人	3,600円 別途教材費 500円
趣味・ 教養講座	5 国産の麻で おまもり作り	貴重な国産の麻を使用し、部屋や物の浄化と清めのために、麻のおまもり50cm程度のものを作り ます。	国産麻普及 プロジェクト代表 中澤 暢美杏	11/13	全1回 木曜 10:00～12:00 定員:10人	3,000円
	6 アロマで 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。	アロマセラピスト 小松崎 広美	11/9	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:12人	2,500円
	7 ゆるゆる経絡ストレッチ ～冬(更年期ケア)の 養生～	今回は更年期ケアに特化した、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	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	11/11	全1回 火曜 13:00～14:30 定員:8人	2,000円
	8 ミニシクラメンの 苔玉	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。ミニシクラメンの苔玉を作 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	11/19	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:8人	3,400円
	9 ブリザで作る クリスマスボールリース	フレッシュモミとバラの実、クリスマスオーナメントを飾った丸く可愛い13cm程度のリースを作りま す。	風花ブリザード フラワー協会代表 河原 由美	11/24	全1回 月祝 10:30～12:00 定員:10人	4,500円
	10 風花ブリザ 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。ブリザー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。	風花ブリザード フラワー協会 認定主任講師 中村 道子	11/28	全1回 金曜 10:00～12:00 定員:5人	3,700円
	11 バルーンアートで クリスマスアレンジ	お菓子袋みたいなキラキラした素材のバルーンでかわいいアレンジメントを自分で作り、クリスマス までのカウントダウン期間を彩ってみませんか。	バルーンアーティスト 大平 元美	11/30	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:10人	2,200円
料理講座	12 秋のおもてなし料理	秋の味覚を楽しもう。きのこごはん、秋鮭のつぶマスタードマヨネーズ焼き、さつまいものレモン煮、 りんごとチキンとくるみのサラダとデザートにモンブランを作ります。	藤澤 ちひろ	11/13	全1回 木曜 10:00～13:00 定員:12人	3,000円
	13 簡単・ 容器一つでパン生地作り クルミのパン	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。全粒粉入りのパンにクルミと チーズを入れた惣菜パンを作ります。	樹ナチュエット エヌばん契約講師 染谷 麻希子	11/19	全1回 水曜 10:30～12:30 定員:9人	2,500円
	14 手作りみそ 11/22	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	11/22	全1回 土曜 10:00～12:00 定員:15人	6,500円
	15 世界の料理 ケニア編	ケニア出身の講師がケニアの家庭料理を伝えます。トゥンキザ、ウガリ、ジンジャーティーを作り ます。	ウィルター・ モマニー	11/23	全1回 日曜 10:00～13:00 定員:12人	2,700円
運動講座	16 脳神経学 パーオソル	アメリカ発の神経科学に基づくトレーニング。顔や手を動かし不調を改善した後、パーオソル(床を 使用したパレエ)で体を整えます。	FNT認定トレーナー 野尻 美妃	11/5・19 12/3・17	全4回 水曜 13:00～14:30 定員:10人	4,800円
親子ペア講座	17 親子ペア講座 ソフト粘土で作る クリスマス飾り	ソフト粘土を使用しクリスマスの置き物、クリスマスツリー(18cm)とサンタ(13cm)を作ります。 対象:5歳～小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人) ※大人1名での参加も可	DECOクレイクラフト アカデミー講師 柴田 紀子	11/16	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:6組12人	2,200円
	18 親子ペア講座 イタリア料理	イタリア人講師から学ぶイタリア料理。トマトソースのスパゲッティ、鶏もも肉とジャガイモのオープン 焼き、チョコレートのパンナコッタを作ります。 対象:小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)	アモロン・ フィリッポ	11/16	全1回 日曜 10:00～13:00 定員:6組12人	3,500円
	19 親子ペア講座 身近なお金の知識を ゲームで学ぼう	生活に必要な金銭感覚やお金の使い方などワークショップ形式で学びます。 対象:小学4年生～6年生の親子(お子さま1人につき保護者1人)	ファイナンシャル プランナー 中田 真	11/24	全1回 月祝 10:30～12:00 定員:5組10人	1,500円
	20 親子ペア講座 ブリザでクリスマス飾り	毛糸や木の実、ブリザを使用し、クリスマスオーナメントを2個作ります。壁にかけたり、ツリーに飾 ることもできます。 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名での参加も可	curly flower shop (カーフラワーショップ) 代表 和田 紗智	11/29	全1回 土曜 10:00～11:30 定員:6組12人	2,300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15日(水) 締切日必着で送付。※多数の場合は抽選を実施。

ふれあいプラザの
QRコードです。⇒



※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

「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」

2025 秋麗のJazz Live

10/12(日) 開演/15:00~17:30(開場/14:30)

【♪ヴォードヴィリアン
上の助空五郎とその仲間たち♪】
ヴォードヴィリアン上の助空五郎の昭和の雰囲気
溢れるステージを、ジャズの名手達と盛り上げ
ます。哀愁と笑いと躍動感に満ちたステー
ジ!!

【♪中溝ひろみバンド♪】
中溝ひろみの心洗われる癒しの歌声を、
バイオリンとチェロとギター-弦楽器で包む!
ゴージャスな癒しの時間をお過ごしくださ
い!!



深まる秋の季節にジャズに身をゆだねる
そんな至福のひとつときをお楽しみください

入場料 2,500円

◀ Jazzのお申込み・お問合せは → 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

19『身近なお金の知識を ゲームで学ぼう』

生活に必要な金銭感覚やお金の使い方
などワークショップ形式で学びます。
11/24(月祝)10:30~12:00
対象:小4~小6の親子
受講料:1,500円
講師:中田 真先生



親子ペア講座

※保護者1人でもお子さま1人につき

17『ソフト粘土で作るクリスマス飾り』

ソフト粘土を使用しクリスマスツリーとサンタを作ります。
11/16(日)10:30~12:00
対象:5歳~小学生の親子
受講料:2,200円(教材費込)
講師:柴田紀子 先生



20『プリザでクリスマス飾り』

毛糸や木の実、プリザを使用し、クリスマスオーナメントを2
個作ります。壁にかけたり、ツリーに飾ることもできます。
11/29(土)10:00~11:30
対象:5歳以上の親子 受講料:2,300円(教材費込)
講師:和田紗智先生



クリスマス特集

記載番号で表面をご確認ください/写真はイメージです

9『プリザで作る クリスマスボールリース』

フレッシュモミとバラの実、クリスマスオーナ
メントを飾った丸く可愛い13cm程度のリース
を作ります。
11/24(月祝)
10:30~12:00
受講料:4,500円(教材費込)
講師:河原由美先生



10『風花プリフラあれんじ教室 X'mas』

毎年人気の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学べます。
11/28(金)
10:00~12:00
受講料:3,700円(教材費込)
講師:中村道子先生



11『バルーンアートで クリスマスアレンジ』

お菓子袋みたいなキラキラした素材のバルーンで
かわいいアレンジメントを自分で作り、クリスマス
までのカウントダウン期間を彩ってみませんか。
11/30(日)
10:30~12:00
受講料:2,200円
(教材費込)
講師:大平元美先生



講座は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

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 ▶