

【広報つくば 2022. 10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)
体験講座	1 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	11/1	全1回 火曜 13:30~15:00 定員:5人	1,200円
	2 初顔合わせ 英会話新規クラス	英会話に興味のある方向けの新規クラスの募集です。基本英単語を用いた短い文で英語のリズムを身につけて楽しく英会話になじむ講座です。 対象:中学校卒業程度の語学力の方	内藤 道子	11/4・18・25	全3回 金曜 13:00~14:40 定員:10人	3,700円
PC/IT講座	3 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簡略化できるように、操作のこつを解説します。ファイルを探す・メール操作・情報収集など、少しのヒントで効率化できる方法を習得できるようにする講座です。 対象:文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談	片岡 秀典	11/8・15・22	全3回 火曜 18:30~20:30 定員:15人	3,600円 別途教材費 1,500円
	4 短期 宛名作成・編集 (PC持ち込み)	年賀宛名、喪中宛名など作成から印刷まで基本と編集を分かりやすく解説します。住所録一覧の管理印刷もできるようになります。 対象:文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談	片岡 秀典	11/12・19	全2回 土曜 9:30~12:30 定員:15人	3,600円 別途教材費 500円
	5 写真やスタンプで楽しむ LINE(ライン)上達 (スマホ持ち込み)	安全な設定、無料スタンプ入手方法・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、スマホを持参できる方 ※貸し出しはありません	花村 直子	11/15・22・29 12/6・13・20	全6回 火曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	6 脳トレ ワード&エクセル実践Ⅰ (PC持ち込み)	脳のトレーニングの為にワードとエクセルの操作のこつ(ポストカード作成・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ますので編集操作を繰り返し練習できます。 対象:文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談	花村 直子	11/15・22・29 12/6・13・20	全6回 火曜 13:30~15:30 定員:15人	7,200円 別途教材費 1,200円
趣味・教養講座	7 クラフトバンドで作る クリスマスカラーの 卓上ダストボックス	クラフトバンドという再生紙のテープを編んで卓上ダストボックスを作ります。	富田 留美子	11/4・18	全2回 金曜 13:30~15:30 定員:10人	2,900円
	8 木の実の クリスマスリース作り	多種類の木の実を使ったクリスマスリース。プリザーブドの赤いバラやオーナメントを飾ります。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	11/6	全1回 日曜 14:00~15:30 定員:10人	4,500円
	9 ミニシクラメンの苔玉	丸い形が愛らしい「緑の苔玉」、自然の中からそのまま切り出してきたような姿が見る人の心を和ませます。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 伶	11/16	全1回 水曜 13:30~15:00 定員:10人	3,000円
	10 風花プリフラ あれんじ教室 X'mas	毎年人気の風花プリザーブドの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、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	11/24	全1回 木曜 10:00~12:00 定員:5人	3,600円
	11 ボタニカルキャンドル	自然素材のハーブやドライフラワーを詰め込んだキャンドルを作ります。インテリアにもおすすめです。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	11/27	全1回 日曜 14:00~15:30 定員:10人	3,400円
料理講座	12 世界の料理シリーズ 韓国編 チーズタッカルビ	香辛料で甘辛く味付けした鶏肉を野菜と共に炒めた料理のタッカルビに溶かしたチーズを加えます。	チャン・ヨンジュ	11/6	全1回 日曜 10:00~13:00 定員:10人	3,200円
	13 いちじくのマフィン	ドライいちじくを使用し、マフィン8個を持ち帰ります。	板倉 祐子	11/10	全1回 木曜 13:00~16:00 定員:8人	2,100円
	14 簡単・ 容器一つでパン生地作り 生食ウールロールパン	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。生食ウールロールパンを作ります。	染谷 麻希子	11/16	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,300円
	15 手作り味噌 11月AM	国産大豆を使用し味噌(約8.5kg)を作ります。完成は1年後になります。	秋葉味噌代表 秋葉 節夫	11/19	全1回 土曜 10:00~12:00 定員:10人	5,300円
16 手作り味噌 11月PM	11/19			全1回 土曜 13:30~15:30 定員:10人		
親子講座	17 親子講座 親子でクッキー作り	丸めたり、型で抜いたり、飾ったり、手作りクッキーを親子で楽しく作ります。 対象:年長~小学生の親子 ※安全面を考えて親1人子ども1人の講座です。	藤澤 ちひろ	11/5	全1回 土曜 13:30~15:30 定員:5組10人	2,500円
	18 思わず踊りたくなる クリスマスソングで ダンスをしよう	子どもでも踊りやすい定番ソングと一緒にダンスを楽しみましょう。 対象:小学生	櫻井 昌子	11/6・20 12/18	全3回 日曜 10:30~11:30 定員:10人	3,600円
	19 親子講座 親子で作る クリスマスのドア飾り	松ぼっくりやドライフラワーでデコレーションしてクリスマスのドア飾りを作ります。 対象:年長以上~小学生の親子 大人1名での参加可	和田 紗智	11/27	全1回 日曜 10:00~11:30 定員:5組10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、  
10月19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。

ホームページからお申込みできます。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≫

# 昭和をしのぶ 頑張っぺ 音楽祭

2022年12月3日(土)ジャズライブコンサート (12:30開場 13時開演 2,000円)

12月4日(日)つくば歌謡大賞&和太鼓フェス

(歌謡大賞 9:30開場 10時開演 500円/和太鼓 13:30開場 14時開演 1,000円)

平成時代から新年号に変わり期待された令和の時代もう4年、

音楽で活気を取り戻す2日間のイベントです。

ジャズ・歌謡曲・和太鼓による音楽の総合イベントです。

昭和を懐かしみながら元気になりましょう。



## 今月の注目講座

### 8『木の実のクリスマスリース作り』

多種類の木の実を使ったクリスマスリース。プリザーブドの赤いバラやオーナメントを飾ります。

11/6 (日) 14:00~15:30

受講料: 4,500円 (教材費込)

講師: 風花プリザーブドフラワー協会  
代表 河原 由美 先生



### 9『ミニシクラメンの苔玉』

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事ができます。

11/16 (水) 13:30~15:00

受講料: 3,000円 (教材費込)

講師: 日本農業園芸造園研究所  
代表 宮内 伶 先生

### 11『ポタニカルキャンドル』

自然素材のハーブやドライフラワーを詰め込んだキャンドルを作ります。インテリアにもおすすめです。

11/27 (日) 14:00~15:30

受講料: 3,400円 (教材費込)

講師: 風花プリザーブドフラワー協会  
代表 河原 由美 先生



### 12『世界の料理シリーズ 韓国編』

#### チーズタッカルビ

香辛料で甘辛く味付けした鶏肉を野菜と共に炒めた料理のタッカルビに溶かしたチーズを加えます。

11/6 (日) 10:00~13:00

受講料: 3,200円 (材料費込)

講師: チャン・ヨンジュ 先生

### 15.16『手作り味噌 11月AM・PM』

国産大豆を使用し味噌(約8.5kg)を作ります。完成は1年後になります。

AM 11/19 (土) 10:00~12:00

PM 11/19 (土) 13:30~15:30

※選択してください。

受講料: 5,300円 (材料費込)

講師: 秋葉味噌代表 秋葉 節夫 先生

### 19『親子講座』

#### 親子で作るクリスマスドア飾り

松ぼっくりやドライフラワーでデコレーションしてクリスマスのドア飾りを作ります。

11/27 (日) 10:00~11:30

受講料: 2,200円 (教材費込)

講師: 和田 紗智 先生



※各講座の対象・定員は表面をご確認ください。

①TXつくば駅から、  
「つくば南部シャトルバス  
(荖崎老人福祉センター行)」約45分

②TXみどりの駅から、  
「つくば自由ヶ丘シャトルバス」約40分

③JR常磐線牛久駅西口から、  
「荖崎シャトルバス」約20分

⇒上記いずれも「荖崎運動公園」下車



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、

ふれあいプラザのQRコードです。⇒



10月19日(水)締切日 必着で送付。※多数の場合は抽選を実施。

〈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〉