

【広報つくば 2022. 8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)	
特別講座	1	アフターサマーケア 潤い&美白ケアで ひと足早い秋肌を	夏のダメージを受けたお肌に潤いたっぷりのスキンケアと美白マッサージで「アフターサマースキンケア」を学びます。	大畑 戸子	9/3	全1回 土曜 13:30~15:30 定員:10人	500円 別途教材費 500円
1 コイン 講座	2	1コイン講座 美容師に学ぶ セルフ頭皮マッサージのこつ	夏の疲れを飛ばそう。自分でできるシャンプーやマッサージのこつを学ぼう。	倉持 直美	9/6	全1回 火曜 14:00~15:00 定員:10人	500円
	3	1コイン講座 箏と尺八の演奏と体験	日本の伝統楽器である箏と尺八の演奏を楽しみましょう。演奏会のあと箏の体験会があります。	生田流箏曲大師範 箏奏会 主宰 鈴木 洋子	9/23	全1回 金曜 14:00~15:30 定員:20人	500円
	4	1コイン講座 親子講座 県南地域に伝わる かっぱの昔ばなし	地域に代々伝わってきた貴重な昔ばなしを聞いて地域にふれましょう。 対象:小学生以上の親子 ※大人1名での参加も可	山中 光江	9/18	全1回 日曜 13:30~14:30 定員:5組10人	500円/人
体験 講座	5	体験 子ども英語 Pre-Kids I	幼児の目線にあわせて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。	テラダ・ ロウエナ	9/3	全1回 土曜 9:00~9:50 定員:5人	1,200円
P C / I T 講 座	6	初めてでも安心 LINE(ライン)基礎 (スマホ持ち込み)	ラインの導入・安全な設定方法を丁寧に解説します。基礎操作(友だちの追加やブロック、メッセージの送受信やTV電話の掛け方)ができるようになります。 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	9/13・27 10/4・18・25 11/1	全6回 火曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	7	脳トレ ワード&エクセル活用Ⅱ (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(イラスト挿入と編集・家計簿作成)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 ※対応機器貸し出し応相談	花村 直子	9/13・27 10/4・18・25 11/1	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	8	クラフトバンドで作る ハロウィンかご	クラフトバンドという再生のテープを編んで、ハロウィンのかごを作ります。	富田 留美子	9/2・16	全2回 金曜 13:30~15:30 定員:10人	2,700円
	9	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	9/8・22 10/13・27 11/10	全5回 木曜 13:30~15:00 定員:5人	6,500円
	10	ハーバリウムで作る仏花	ジェルを使いお仏壇飾りを作ります。150mlのハーバリウムボトルを1対(2個)作ります。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	9/11	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:10人	3,950円
	11	日常生活に生かす 礼儀作法を学ぶ	相手を大切におもひ心で自然な形で表す事が礼儀作法です。立ち振る舞い、伝統折形を学びます。	小笠原流礼法師範 たがし りね 田岸 礼禰	9/19	全1回 月曜 13:30~15:30 定員:10人	1,300円
	12	季節の苔玉	人気の苔玉教室です。メニューは以下の通りです。 9月 ガジュマル、10月 ムラサキシキブ、11月 ミニシクラメンの苔玉を作ります。	日本農薬園芸 造園研究所 代表 宮内 伶	9/21 10/19 11/16	全3回水曜 10:30~12:00 定員:10人	9,000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	9/29	全1回 木曜 10:00~12:00 定員:5人	3,200円
料理 講座	14	バリスタ直伝 コーヒーの 淹れ方と楽しみ方	ハンドドリップで美味しくコーヒーを淹れるこつと、おしゃれなカフェ風のアレンジコーヒーを教えます。	コーヒーマスター・ バリスタ 小池 美枝子	9/3	全1回 土曜 13:30~15:30 定員:10人	2,400円
	15	簡単・ 容器一つでパン生地作り ヨーグルトパン	毎日焼ける簡単なパン。生地とトップにヨーグルトを使用した残暑にピッタリな爽やかなパンを作ります。	染谷 麻希子	9/14	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:10人	2,000円
	16	世界の料理シリーズ フィリピン編 チキンアドボ	チキンアドボはフィリピンの家庭料理です。甘さと塩味の絶妙なバランスのとれたユニークな煮込み料理です。	エフェ・レオノラ・ イワタニ	9/17	全1回 土曜 10:00~13:00 定員:10人	
17	親子講座 アウトドア座学 ロープの結び方	日常生活に役立つ新聞紙の結び方、その他のロープワークを学びます。 対象:小学生以上の親子 ※大人1名での参加も可	大西 重信	9/18	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:8組16人	1,900円	
運動 講座	19	ラテンダンス エクササイズ	休日前のFriday Night 気持ちよく汗をかきませんか? ラテンの情熱的な音楽にのって体を動かし、美Bodyを目指しましょう。	坂本 真紀	9/2・16	全2回 金曜 19:00~20:00 定員:10人	2,400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20日(土)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。

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》

ふれあいプラザ 9月開催のおすすめ講座

バリスタ直伝 コーヒーの
淹れ方と楽しみ方

ハンドドリップで美味しくコー
ヒーを淹れるコツと、おしゃれな
カフェ風のアレンジコーヒーを
教えます。

受講日 9/3(土)
13:30-15:30

受講料 2,400円(材料費込み)

講師 小池美枝子 先生
(コーヒーマイスター・バリスタ)

ハーバリウムで作る仏花

ジェルを使いお仏壇飾りを作りま
す。150mlのハーバリウムボトル
を1対(2個)作ります。

受講日 9/11(日)
10:30-12:00

受講料 3,950円(教材費込み)

講師 河原由美 先生
(風花プリザーブドフラワー協会代表)

世界の料理シリーズ
フィリピン編 チキンアドボ

チキンアドボはフィリピンの家庭
料理です。甘さと塩味の絶妙なバ
ランスのとれたユニークな煮込み
料理です。

受講日 9/17(土)
10:00-13:00

受講料 2,000円(材料費込み)

講師 エフェ・レオノラ・
イワタニ 先生

ふれあいプラザ

和の祭典

ふれあいプラザで活動している、歌、楽器演奏、日本舞踊などの団体による
多彩なパフォーマンスの数々にご期待ください♪

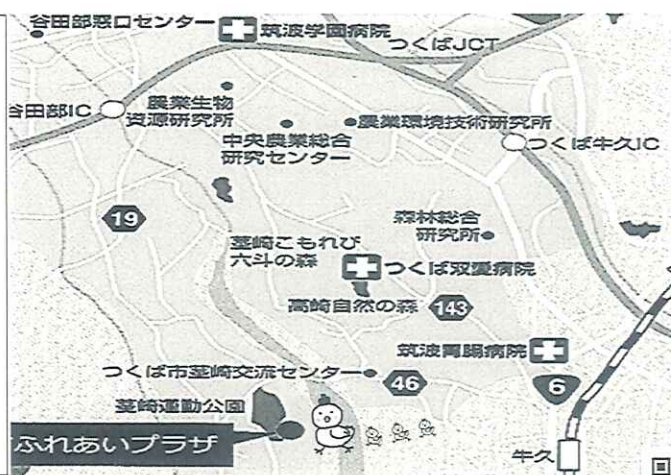
観覧無料

2022年9月25日(日)

開場11時30分 開演12時
ふれあいプラザ多目的ホール

プラザへの交通

- ①TXつくば駅から、
「つくば南部シャトルバス
(荃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、
「荃崎シャトルバス」約20分
- ⇒上記いずれも「荃崎運動公園」下車
徒歩10分 ※野球場の裏手です。



※ ホームページもぜひご覧ください! 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 〉