

【広報つくば 2023. 2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 初心者向け 水中ウォーキング	これからプールで運動したい方、足腰の衰えを改善し元気な身体作りを目指します。 ※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。	宮木 啓子	3/2・9・16 のうち 体験希望日 要連絡	全1回 木曜 10:30～11:30 定員:5人	1,200円
	2 体験 大人水泳	クロール・背泳ぎはもちろん、バタフライ、平泳ぎ、自分の泳ぎたい泳ぎをマスターしよう。 ※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。	千代田 美代子	3/2・9・16 のうち 体験希望日 要連絡	全1回 木曜 11:30～12:30 定員:5人	1,200円
	3 体験 かなづちからの水泳	水が怖い方でも大丈夫、水慣れから始め目標25mを泳げるように目指すクラスです。 ※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。	永木 友紀	3/2・9・16 のうち 体験希望日 要連絡	全1回 木曜 12:30～13:30 定員:6人	1,200円
PC/I/T	4 インターネットショッピングの 初期設定と実践 (スマホ・タブレット・PC持ち込み)	Amazonを利用するための、安全な初期設定や個人情報の登録を解説します。実際に購入する事が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	3/4・11・18	全3回 土曜 9:30～12:30 定員:15人	5,400円 別途教材費 500円
趣味・ 教養講座	5 アロマの 花粉症対策スプレー	花粉症で鼻水・鼻詰まりが気になる季節、アロマの精油が嫌な症状を和らげてくれます。精油の知識も学びながら作りましょう。 2本作ります。	小松崎 広美	3/12	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:10人	2,200円
	6 プリザーブドで仏花	春の彼岸に合わせた優しい色のプリザーブドフラワーで作ります。	風花プリザーブド フラワー協会 代表 河原 由美	3/12	全1回 日曜 14:00～15:30 定員:10人	4,500円
	7 筑波山神社を知ろう	筑波山神社の由来、例大祭で筑波山最大で重要な祭り、御座替祭(おざがわりさい)の見所について紹介します。	筑波山神社 神職	3/17	全1回 金曜 13:30～14:30 定員:20人	500円
	8 春のミステリー苔玉教室	何を作るかはその時のお楽しみ。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	3/22	全1回 水曜 10:30～12:00 定員:10人	3,200円
料理講座	9 手作り味噌 3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	3/5	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:10人	5,300円
	10 手作り味噌 3月PM			3/5	全1回 日曜 13:30～15:30 定員:10人	
	11 世界の料理シリーズ 韓国編 ホットックとトッポギ	屋台の定番料理、ナッツの入った甘いあつあつおやきと甘い餅の炒め物トッポギを作ります。	チャン・ヨンジュ	3/7	全1回 火曜 10:00～13:00 定員:10人	2,700円
	12 いちごのクレープ作り	フライパンを使用しクレープ生地を作ります。スポンジ・生クリーム・いちごを入れ巻きます。	板倉 祐子	3/9	全1回 木曜 13:00～16:00 定員:9人	2,400円
	13			3/16	全1回 木曜 13:00～16:00 定員:9人	
	14 世界の料理シリーズ タイ編 パッタイとカノムチャン	タイ風の米の麺を使った甘辛焼きそばパッタイとタピオカ粉を使ったモチモチ食感のかわいいデザートカノムチャンを作ります。	珠坪 ナタヤ	3/10	全1回 金曜 10:00～13:00 定員:10人	2,700円
	15 季節の和菓子 桜もち	関東風(小麦粉)と関西風(道明寺粉)の2種類の桜もちを作ります。	管理栄養士 峯山 涼子	3/12	全1回 日曜 13:00～15:00 定員:10人	2,100円
	16 簡単・ 容器一つでパン生地作り さくらのねじりあんぱん	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。 さくらのねじりあんぱんを作ります。	染谷 麻希子	3/15	全1回 水曜 10:30～12:30 定員:9人	2,300円
17 桃の花とパンダの 太巻き祭り寿司	千葉の郷土料理、太巻き祭り寿司です。今回は春の季節の桃の花とパンダの太巻きを巻きます。	川野 泰子	3/19	全1回 日曜 13:00～16:00 定員:10人	3200円 別途巻きす代 450円	
親子講座	18 親子講座 親子でマジックを楽しもう	身の回りのものを使用したマジック。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:小学生以上の親子	大西 重信	3/12	全1回 日曜 10:30～12:00 定員:5組10人	2,100円
	19 親子講座 クラフトバンドで作る お花畑のペン立て	クラフトバンドという再生紙のカラフルな紙ひもで春のお花畑みたいなペン立てを作ります。出来上がり8cm×8cm 高さ9cmのものができ上ります。 対象:小学生以上の親子	富田 留美子	3/19	全1回 日曜 10:00～12:00 定員:5組10人	2,000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、2月17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。

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。⇒



2/25(土)・2/26(日)

【両日】開場12:30 開演13:00

ふれあいプラザ 合同発表会のお知らせ

観覧無料

ふれあいプラザの講座参加者とプラザで活動中のサークルによる
ステージ発表及び作品展です。皆様のご観覧をお待ちしています。

25日(土)
出演団体

竹音会 ・ ふれあい民謡同好会 ・ 筑士会 ・ Wild cats ・
Jackpot ・ ドリーム キャストダンス ・
ナキエレ ・ バレエサークルパッセ



26日(日)
出演団体

鈴木洋子と箏春会 ・ 大利根吟詠会 ・ 二人会 ・ ラ エスカルゴ ・
大正琴を楽しむ会+ふれあいプラザ講座受講生 ・
ハーモニーつくば ・ フラ ハーラウ カホクレア のりこ ・
ふれあいプラザ太鼓サークル志鼓団



展示

ふれあいプラザ講師及び生徒による絵画・手芸などの作品展示

3月のおすすめ講座

※詳しい内容・定員等は講座番号にて表面をご確認ください

趣味・教養講座

7『筑波山神社を知ろう』

3/17 (金) 13:30~14:30

受講料：500円

講師：筑波山神社神職



料理講座

17『桃の花とパンダの太巻き祭り寿司』

3/19 (日) 13:00~16:00

受講料：3,200円 (材料費込)

※別途巻きす代450円

講師：川野 泰子先生



11『韓国編

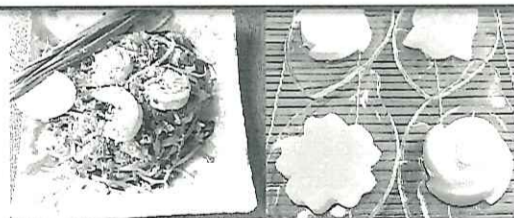
ホットックとトッポギ』

3/7 (火) 10:00~13:00

受講料：2,700円 (材料費込)

講師：チャン・ヨンジュ先生

世界の料理シリーズ



14『タイ編

パッタイとカノムチャン』

3/10 (金) 10:00~13:00

受講料：2,700円 (材料費込)

講師：珠坪 ナタヤ先生

18『親子でマジックを楽しもう』

3/12 (日) 10:30~12:00

受講料：2,100円 (教材費込)

講師：大西 重信先生

親子講座

対象：小学生以上の親子



19『クラフトバンドで作る

お花畑のペン立て』

3/19 (日) 10:00~12:00

受講料：2,000円 (教材費込)

講師：富田 留美子先生

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、

2月17日(金)締切日必着で送付。※多数の場合は抽選を実施。※大型駐車場完備

ふれあいプラザの
QRコードです。⇒

