

【広報つくば 2023.4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)
GW子どもイベント講座	1 親子講座 グリーディングカード	母の日や記念日に大切な人へ贈る、気持ちこめたカードを作りましょう。 対象:小学生の親子	千代田 美代子	5/3	全1回 水曜 9:30~10:50 定員:10組20人	1,700円
	2 親子講座 フライパンピザ	親子で1枚のピザを作り持ち帰ります。今回はベーキングパウダーを使ってフライパンで焼く、失敗しにくいピザを作ります。 対象:小学生の親子	管理栄養士 柳生 麻衣子	5/4	全1回 水曜 13:00~14:20 定員:5組10人	1,700円
	3 親子講座 体験 親子太鼓	親子(ファミリー)で和太鼓の「楽しさ」「すばらしさ」を体験しませんか。 対象:小学生の親子	筑鼓(つくどん)	5/5	全1回 金曜 13:00~14:20 定員:10組20人	1,700円
	4 親子講座 ミステリー苔玉	親子の共同作業で愛らしく味わいのある苔玉を作りましょう。何の苔玉かはその時のお楽しみ。 対象:小学生の親子	日本農業園芸 造園研究所 代表 宮内 伶	5/6	全1回 土曜 11:00~12:20 定員:5組10人	2,000円
	5 親子講座 メイクを楽しもう	スキンケアから始める本格的メイクを楽しみましょう。(スキンケア・ファンデーション・口紅・まゆ・Eyeメイク) 対象:小学4・5・6年生の親子	大畑 戸子	5/6	全1回 土曜 13:00~14:20 定員:6組12人	1,700円
P C / I T 講座	6 スマホを快適に 不要なお知らせの軽減と 電池の節約術 (スマホ・タブレット持ち込み)	スマホに届く不要な通知の停止方法と電池を最持ちさせる秘訣を解説します。また使用していないアプリの削除や使用中のアプリの整理の仕方も解説します。 対象:文字入力ができる方 ※対応機種貸し出し応相談	花村 直子	5/11・18・25 6/1・8・15	全6回 水曜 10:00~12:00 定員:15人	7,200円 別途教材費 500円
	7 Zoomミーティング 基礎と活用 (PC・スマホ・タブレット持ち込み)	最新バージョンZoomアプリで安心・安全にオンライン(講座・会議・面会・飲み会)ミーティングが使用できるようになります。開催側・招待側の設定の違いやスケジュールの管理など活用編も解説します。 対象:文字入力ができる方 ※対応機種貸し出し応相談	片岡 秀典	5/14・21・28 6/4	全4回 日曜 10:00~12:00 定員:15人	4,800円 別途教材費 500円
	8 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。	風花プロジェクト フラワー協会 代表 河原 由美	5/7	全1回 日曜 13:30~16:00 定員:10人	4,000円
趣味・教養講座	9 免疫を高める・ 経絡に特化したセルフケア	各回のテーマに沿って、日常の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」に基づき調製)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。	ホリスティック漢方 アロマ協会認定講師 小林 沙緒	5/9	全1回 火曜 14:00~15:30 定員:8人	2,000円
	10 季節の苔玉 3カ月コース	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。山アジサイ、サルズベリ、トキワシノブ(アメリカツタ) 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	5/10 6/14 7/12	全3回 水曜 10:30~12:00 定員:10人	9,600円
料理講座	11 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!! 演奏だけでなく、ポピュラー・クラシックにも挑戦します。大正琴は真し出しますので、初心者・どなたでも気軽に参加ください。	木村流師範 土屋 峰裕	5/11・25 6/8・22 7/13	全5回 水曜 13:30~15:00 定員:5人	6,500円
	12 自分だけの日傘を 作ってみませんか	紫外線が気になる季節、自分で作った日傘で街歩きなどはいかがでしょうか? 55cmの日傘を作ります。布は用意いたします。	岡田 百合子	5/17・24・31 6/7	全4回 水曜 10:00~12:30 定員:8人	10,300円
	13 アロマで好きな香りの ポディシヤンブー作り	アロマの基礎を学び、心身のコンディジョンに合わせた精油であなただけのポディシヤンブーを作ります。しょう。自然免疫も高めめます。	小松崎 広美	5/21	全1回 日曜 10:30~12:00 定員:10人	2,200円
	14 簡単・容器一つでパン生地作り ウインナーパン	面倒な作業なし、スプーンで混ぜるだけの生地作り。ウインナーパンを作ります。	染谷 麻希子	5/10	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:9人	2,300円
	15 世界の料理シリーズ・タイ編 トムカガイとカオリックカレーと グルアイトー	トムカガイ(鶏肉入りココナッツミルクスープ)、カオリックカレー(揚げ卵の甘酢あんかけ)、グルアイトー(揚げバナナ)を作ります。	珠坪 ナタヤ	5/12	全1回 金曜 10:00~13:00 定員:10人	2,700円
	16 マドレーヌ作り	甘くやさしいバター風味、ふんわりとっとりとしたマドレーヌを作ってみませんか。	チャン・ヨンジユ	5/14	全1回 日曜 10:00~13:00 定員:10人	2,400円
	17 オリジナルチョコプレート作り	世界に1つだけのオリジナルチョコレートを作ませんか?チョコプレート作りとレクリエーションで一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。 対象:65歳以上の方	東京フード 株式会社 齋藤 倫子	5/17	全1回 水曜 13:00~15:00 定員:10人	2,500円
	18			5/25	全1回 木曜 13:00~15:00 定員:10人	
	19 簡単薬膳	デトックスの薬膳、脂防・むくみ、ストレス、肝のはたらきや食材の効能を学びながら4品作りします。薬膳茶を飲みながら、五臓弁証による体調セルフチェックもしてみましよう。使う食材は約30品目です。	井上 舞衣	5/19	全1回 金曜 10:00~13:00 定員:10人	2,500円
	20 コーヒーの淹れ方と楽しみ方 3カ月コース	ハンドドリップで美味しコーヒーを淹れること、飲みくらべ、アレンジコーヒーを学びます。	コーヒーマイスター・ パリスタ 小池 美枝子	5/20 6/17 7/22	全3回 土曜 13:30~15:30 定員:10人	6,900円
21 運動講座	パーソナルは音楽に合わせてゆっくりと筋肉をストレッチし、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。腰痛や肩こりの改善にも効果的です。	中間 美妃	5/10・24	全2回 水曜 13:00~14:30 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・干・住所・氏名・電話・年齢・性別を記入し、4月18日(火) 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.futureair-plaza.jp ※大型駐車場完備

《問合せ・連絡は つくばふれあいプラザ 〒300-1273 つくば市下岩崎2164-1 TEL:029-876-2311 TEL:029-876-2396 FAX:029-876-2396》



ふれあいプラザの
QRコードです。⇒

ゴールデンウィークはふれあいプラザの 特別イベント近・安・楽で楽しもう!



対象：小学生

近⇒近場で
安⇒安く
楽⇒楽しめるイベントです!

5月	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
9:30 ~ 10:50	● 親子講座 グリーティングカード ☆	◇ 押し花を使った ランブシエード ☆	♥ フラダンス	● 親子講座 親子でマジックを楽しもう ☆
11:00 ~ 12:20	♥ テーマパーク ダンス	♥ ヒップホップ ダンス	◇ プリザで作る 小さな花束 ☆	● 親子講座 ミステリー苔玉 ☆
13:00 ~ 13:30	プール			
13:00 ~ 14:20	◇ 絵画教室 みんなで夢のなる木を描こう ☆	● 親子講座 フライパンピザ ☆	● 親子講座 親子太鼓 ☆	● 親子講座 メイクを楽しもう ☆ 対象 小学4・5・6年
15:00 ~ 16:20	プール			

お得な

特別チケット 3,000円(講座受講券3枚+プール入場券1枚+期間中有効一好きな講座を選択します。)
 ※通常は1講座-子ども1,200円/親子1,500円/プール200円なので、800円~1,700円もお得!
 ☆印の講座については別途材料費(500円~1,000円)が必要です。詳しくはお問い合わせください。

5月のおすすめ講座

12『自分だけの日傘を
作ってみませんか (全4回)』
 5/17・24・31・6/7 (水) 10:00~12:30
 受講料：10,300円 (教材費込)

※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

17・18『オリジナルチョコレート
作り (各回全1回)』
 ⑩5/17 (水) ⑪5/25 (木)
 いずれも 13:00~15:00
 受講料：2,500円 (材料費込)

19『簡単薬膳 (全1回)』
 5/19 (金) 10:00~13:00
 受講料：2,500円 (材料費込)

①TXつくば駅から、
 「つくばバス南部シャトル
 (荏崎老人福祉センター行)」 約50分
 ②TXみどりの駅から、
 「つくばバス自由ヶ丘シャトル」 約50分
 ③JR常磐線牛久駅西口から、
 「つくバス荏崎シャトル」 約25分
 ⇒いずれも「荏崎運動公園」下車徒歩10分
 (または「下岩崎」下車も可)
 ※野球場の裏手の緑色の建物です。



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