

【広報つくば 2022. 12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 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	1/5・12・19・26 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
	2 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	1/6・13・20 のうち体験希望日 要連絡	全1回 金曜 16:30~17:30 定員:5人	1,200円
	3 体験 親子で覚える水泳Ⅱ	親子で水遊びしながら一緒に泳ぎを覚えましょう。泳げないママ、パパも大丈夫です。親子で楽しくご参加下さい。 対象:3歳~未就学児の親子 ※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。	内田 珠実	1/7・14・21・28 のうち体験希望日 要連絡	全1回 土曜 12:30~13:30 定員:5組10人	1,500円
	4 体験 幼児水泳教室 水曜	今がチャンス、少人数で受講できます。水遊びをしながら水に慣れていき、泳ぎを覚えましょう。 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。	宮崎 美智子	1/11・18・25 のうち体験希望日 要連絡	全1回 水曜 16:30~17:30 定員:6人	1,200円
	5 体験 ヴァン先生の英会話	毎回テーマを決め、そのテーマに沿って会話をする授業スタイルです。簡単な言葉から始めますので、初心者の方も参加できます。 ※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。	ヴァンドーン・ シリル	1/12	全1回 木曜 13:00~15:00 定員:15人	1,200円
PC/IT講座	6 便利に使いこなす LINE(ライン)活用 (スマホ持ち込み)	有料スタンプの安全な購入方法やグループトークの作成・マナー、写真アルバムの使い方を分かりやすく解説します。 対象:LINE(ライン)アプリ利用者・スマホを持参できる方 ※貸し出しはありません	花村 直子	1/17・24 2/7・14・21 ・28	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&エクセル実践Ⅱ (PC持ち込み)	脳のトレーニングの為のワードとエクセルの操作のこつ(ステップアップした文書作成)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 ※対応機器貸し出し相談	花村 直子	1/17・24 2/7・14・21 ・28	全6回 火曜 13:30~15:30 定員:15人	7,200円 別途教材費 1,320円
趣味・教養講座	8 初めての包丁とき	台所の包丁があまり切れなくなっていますか? 砥石で研ぐこつを覚えて自宅でも良く切れる包丁をめざしましょう。 対象:18歳以上の方	伊藤 純雄	1/20	全1回金曜 13:30~15:00 定員:10人	500円
	9 楽しく終活 エンディングノートの 活用法	今からできる終活として、エンディングノートを活用してみませんか。相続のこともお話します。	終活カウンセラー 井坂 淳子	1/21	全1回 土曜 10:30~12:30 定員:20人	500円
	10 茨城の魅力ある遺跡	考古学という学問、縄文時代の貝塚文化、古墳文化と地方豪族、古代寺院と仏教、中世の鑄物と石材産業を学びます。	かすみがうら市 歴史博物館館長 千葉 隆司	1/28 2/4・11・18 3/4	全5回 土曜 13:30~15:00 定員:10人	6,500円
11 はじめてみよう 段ボールコンポスト	段ボールコンポストを無料配布。家庭でたい肥作りをし、生ごみ減量にチャレンジしましょう。 対象:つくば市在住の方	環境衛生課	1/29	全1回 日曜 10:00~11:30 定員:20人	無料	
料理講座	12 抹茶のバイクドケーキ	混ぜて焼くだけの簡単なチーズケーキです。18cmの丸型1台持ち帰り。クッキー生地の上に生地を入れ焼き上げます。	板倉 祐子	1/12	全1回 木曜 13:00~16:00 定員:8人	2,200円
	13			1/19	全1回 木曜 13:00~16:00 定員:8人	
	14 陽気にイタリアン 土曜	冬のイタリア料理をテーマにした3回の講座です。主食(リゾット・ニョッキ・ピッツァ)を月替わりで順番に、それぞれメインとドルチェの簡易なコース料理を作ります。	アモロン・ フィリップ	1/14 2/11 3/11	全3回 土曜 10:00~13:00 定員:10人	7,500円
	15 陽気にイタリアン 日曜			1/29 2/26 3/26	全3回 日曜 10:00~13:00 定員:10人	
	16 手作り味噌 1月AM			1/15	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:10人	
	17 手作り味噌 1月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。	秋葉味噌代表 秋葉 節夫	1/15	全1回 日曜 13:30~15:30 定員:10人	5,300円
	18 簡単・ 容器一つでパン生地作り 3カ月コース	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。1月ハイジの白パン、2月チョコのシナモンパン、3月桜のねじりあんパンを作ります。	染谷 麻希子	1/18 2/8 3/15	全3回 水曜 10:30~12:30 定員:8人	6,000円
	19 簡単・ 容器一つでパン生地作り ハイジの白パン	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。ハイジの白パンを作ります。	染谷 麻希子	1/25	全1回 水曜 10:30~12:30 定員:8人	2,300円
	20 季節の和菓子 練り切り	季節の移ろいを和菓子で表現しましょう。白あんをベースに練り切りあんから作りましょう。	管理栄養士 釜山 涼子	1/22	全1回 日曜 13:00~15:00 定員:10人	2,100円
	親子講座	21 親子講座 親子で作る つまみ細工のアクセサリ	身近にある布やちりめんを使い、親子で楽しく作りましょう。 対象:小学生以上の親子	千代田 美代子	1/22	全1回 日曜 10:00~12:00 定員:10組20人

申込方はがきで郵送・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、
法: 12月17日(土)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

1『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。

1/5・12・19・26(木)11:30～12:30
のうちから体験希望日要連絡

受講料：1,200円

講師：千代田美代子先生



2『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。

1/6・13・20(金)16:30～17:30
のうちから体験希望日要連絡

受講料：1,200円

講師：千代田美代子先生

3『体験 親子で覚える水泳Ⅱ』

親子で水遊びしながら一緒に泳ぎを覚えましょう。泳げないママ、パパも大丈夫です。親子で楽しくご参加下さい。

1/7・14・21・28(土)12:30～13:30
のうちから体験希望日要連絡

受講料：1,500円

講師：内田珠実先生



4『体験 幼児水泳教室 水曜』

今がチャンス、少人数で受講できます。水遊びをしながら水に慣れていき、泳ぎを覚えましょう。

1/11・18・25(水)16:30～17:30
のうちから体験希望日要連絡

受講料：1,200円

講師：宮崎美智子先生

1月の体験講座 水泳・英会話

※体験講座では、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。

5『体験 ヴァン先生の英会話』

毎回テーマを決め、そのテーマに沿って会話をする授業スタイルです。簡単な言葉から始めますので、初心者の方も参加できます。

1/12(木)13:00～15:00

受講料：1,200円

講師：ヴァンドーン・シリル先生



新しい年に始めよう

～2023年1月スタートの講座からご案内～

趣味・教養講座

8『初めての包丁とぎ』

台所の包丁があまり切れなくなっていますか？砥石で研ぐコツを覚えて自宅でも良く切れる包丁をめざしましょう。

1/20(金)13:30～15:00

受講料：500円

講師：伊藤純雄先生



9『楽しく終活 エンディングノートの活用法』

今からできる終活として、エンディングノートを活用してみませんか。相続のこともお話しします。

1/21(土)10:30～12:30

受講料：500円

講師：井坂淳子先生



11『はじめてみよう 段ボールコンポスト』

段ボールコンポストを無料配布。家庭でたい肥作りをし、生ごみ減量にチャレンジしましょう。

1/29(日)10:00～11:30

対象：つくば市在住の方

受講料：無料

講師：環境衛生課



親子講座

21『親子講座 親子で作る つまみ細工のアクセサリ』

身近にある布やちりめんを使い、親子で楽しく作りましょう。

1/22(日)10:00～12:00

受講料：2,100円

講師：千代田美代子先生



※対象・定員は表面をご確認ください。(上の講座に記載の数字は表面の講座番号です)

※ 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 》