

【広報つくば 2020. 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）
P C / I T 講 座	1 PC持込 短期習得 住所録印刷・管理	年賀状のための住所録管理・または仕事・趣味のクラブでの住所録管理を、筆ぐるめやExcelで解説します。シール印刷や封筒印刷もできるようになります。 対象:文字入力できる方 ※対応機器貸出応相談	片岡 秀典	11/3・10・17 12/1・8・15	全6回 火曜日 18:30~20:30 定員:15人	7,700円
	2 持込講座 スマホ・タブレット・パソコン による年賀状文面作成	写真や干支イラストを挿入し、今どきのステキな文面編集を解説します。印刷方法、メール添付やライン送信などもできるようになります。 対象:文字入力できる方 ※対応機器貸出応相談	片岡 秀典	11/14・21・28 12/5・12	全5回 土曜日 14:00~16:00 定員:15人	6,500円
	3 持込講座 スマホ・タブレット 今必要なアプリ活用編	新型コロナウイルス関連、接触確認、電車乗り換え、ニュース関連、災害関連など、今必要な最新のアプリの使い方をわかりやすく、ゆっくり解説します。 対象:文字入力できる方 ※対応機器貸出応相談	片岡 秀典	11/15・22・29	全3回 日曜日 13:30~16:00 定員:15人	5,000円
趣 味 講 座	4 相撲甚句を楽しもう	お相撲界の民謡を楽しく唄い、日本伝統の相撲世界を知ります。又甚句はお腹から声を出して健康にも良く日本の情景も学びます。	牛久相撲甚句会 山下 晃生	11/13 12/11	全2回 金曜日 13:30~15:30 定員:10人	2,400円
	5 基礎絵画①	まったくの初めての方からでも大丈夫。絵画の基礎を学び、好きなものを描けるようになります。	福岡 久子	11/7・21 12/5・19 1/9・23	全6回 土曜日 10:00~12:00 定員:10人	7,200円
	6 エコバック作り	手縫いで作ろう!エコバック作り 40cm×30cm程度の物が出来上がります。	織田 真由美	11/13	全1回 金曜日 10:00~13:00 定員:10人	2,700円
	7 クラフトバンドで作る クリスマスリース	クラフトバンドという再生紙のテープを編んでクリスマスリースを作ります。20cm程度の物が出来上がります。	富田 留美子	11/13・27	全2回 金曜日 13:30~15:30 定員:10人	2,700円
	8 シクラメンの苔玉作り	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事ができます。 ※未就学児不可	日本農業 園芸造園研究所 代表 宮内 伶	11/25	全1回 水曜日 13:00~15:00 定員:10人	2,700円
料 理 講 座	9 茨城の戦国武将と城	佐竹氏と太田城、大掾氏と府中城、江戸氏と水戸城他	かすみがうら市 歴史博物館学芸員 千葉 隆司	11/28 12/5・12・19	全4回 土曜日 13:30~15:00 定員:20人	5,200円
	10 そば屋が教える 天ぷらのこつ	季節の野菜を使用し天ぷらを作ります。	高松 勇	11/3	全1回 火曜日 10:00~14:00 定員:9人	2,200円
	11 さつまいものタルト	クッキーのタルト生地を作り、さつまいものタルトを作ります。	板倉 祐子	11/19	全1回 木曜日 13:00~16:00 定員:9人	2,200円
	12			11/26		
	13 手作り味噌 11月AM	国産大豆を使用し味噌（約8kg）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	11/21	全1回 土曜日 9:30~12:30 定員:10人	5,000円
ふ れ あ い 学 園	14 手作り味噌 11月PM				全1回 土曜日 13:30~15:30 定員:10人	
	15 ふれあい学園おもしろ実験 LEDランタン	LEDランタンを作って、光の三原色を学びます。 対象:未就学児~小学生 ※未就学児は保護者同伴	保坂 徹	11/22	全1回 日曜日 10:00~11:30 定員:20名	1,750円
	16 体験 ストレッチ体操	体の柔軟性を高め関節可動域を広げる運動をします。 肩こりほぐし、フットマッサージ他	北岡 玲子	11/5	全1回 木曜日 10:00~11:00 定員:12人	1,250円
運 動	17 体験 癒しのゆったりヨガ	本格的なヨガ、楽しみながらゆったりとした癒しの時間を過ごしましょう。	皆川 京子	11/7	全1回 土曜日 13:30~15:30 定員:10人	1,250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20日（火）**締切日必着で送付。
※多数の場合は抽選を実施。また都合により講師、日程が変更になる場合もあります。

ふれあいプラザの
QRコードです。⇒



追加講座・新規講座の情報はホームページにて紹介しています。ぜひご覧ください！（www.fureai-plaza.jp） ※大型無料駐車場完備

《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 》

※ふれあいプラザは平成17年(2005)に開館し、地域・つくばの皆様を支えられ、今年15周年を迎えました。

開館15周年 記念コンサート♪
サフカルイベント!

限定150名

令和2年11月23日(祝)
第1部：午後1時30分～
シャンソン：安達由美 予定
第2部：午後3時30分～
古川奈都子バンド 予定

◎11/1～チケット販売開始予定
チケット：1部・2部共通 1,500円
開場：午後1時 開演：午後13時30分
♪ジャズとシャンソン、ジャンルの異なった
ステージをお楽しみください。

ふれあいプラザご利用チャート

初めて
ご来館の方へ
・つくば市ふれあいプラザは、市民の皆様が生涯を通じて生きがい創生や社会参加が出来る様、お手伝いをするためにつくば市が設置した施設です。
運営管理は、指定管理制度により厳格な審査によって選ばれた民間企業が行っています。通常の市営施設と比べ利用者の事情に寄り添った柔軟な
運営を心掛けていますが、生涯学習施設の性格上ご利用の皆様も社会参加の意識を持ちルールをお守り頂きますようお願い致します。

講座参加 ・基本有料です ・一部無料講座あり ・特別料金体験講座 ・新規講座適宜

プール	参加費	チケット制 大人 5,000円/5回 子ども 5,500円/5回	ダイエット・ウオーキング・腰痛・膝痛・水泳・ 幼児・小学生・親子	スケジュール つくば市広報・回覧板・館内案内・ HP・ポスティングなど参照
パソコン	参加費	1,200円/回 別途教材費・適宜	エクセル・ワード・ネット関連・スマホ・タブレット・ 日商簿記など	
語学	参加費	1,200円/回 教材費・適宜	外国語(英会話)・子ども英語・小学生英語	
教養 趣味	参加費	1,200円/回 教材費・適宜	写真・ハワイアンキルト・かぎ針編み・プリザ・ アロマ・歴史・救命救急など	
料理 お菓子	参加費	1,200円/回 材料費・適宜	イタリアン・和食・味噌づくり・パン・季節料理・ ケーキ・スイーツ全般	
子ども 親子	参加費	1,200円/回 教材費・適宜	おもしろ実験・親子太鼓・夏冬休み宿題お助け・習 字など	
健康	参加費	1,200円/回	軽運動・骨盤ヨガ・健康体操・キックボクシング など	
チケット 講座	参加費	チケット制 5,000円/5回	絵画・ヨガ・ストレッチなど	

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22日(火)締切日必着で送付。
※多数の場合は抽選を実施。また都合により講師、日程が変更になる場合もあります。

追加講座・新規講座の情報はホームページにて紹介しています。ぜひご覧ください！(www.fureai-plaza.jp)

ふれあいプラザ講師紹介

ふれあいプラザの
QRコードです。⇒



ストレッチ体操講座

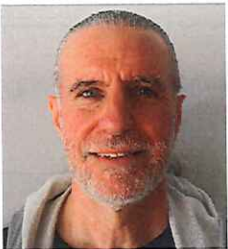


体の免疫力を高めながら
コロナに負けないようにしよう!

講師：北岡 玲子

ストレッチ体操教室を指導(平成27年～現在)
・取手・龍ヶ崎・牛久等で健康教室を開催

語学講座：ヴァン先生の英会話



STAY HEALTHY!
STAY SAFE!
STAY ALIVE!

講師:ヴァン・ドーンシリル

ふれあいプラザにて英語講座を指導(平成29年～現在)
カナダ人の先生です。
時勢の事柄を題材として楽しく授業を進めています
柏・牛久・土浦・筑西等
つくば大学スタッフなどに教えております。

※大型無料駐車場完備

＜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 ＞