

10月～3月 みらい平 講座受講生募集



火

わくわくキッズ体操

講師 友岡和子 先生 500円/回

16:30～17:30 多目的室

木

リラックスヨガ（子連れOK）

講師 松下こずえ 先生 500円/回

13:30～14:30 多目的室

10/27・12/22・1/26・3/30

※対象は年中～小学1年生

持ち物：動きやすい服装、飲み物

遊びやダンス、マット・跳び箱運動を取り入れながら基礎体力をつけ、楽しく基本運動を身につけましょう！

10/8・11/12・12/10・2/4・3/11

※対象は個人または親子(0歳児からOK)

持ち物：各ヨガマット（レンタルあり）、

動きやすい服装、飲み物

ストレスを手放し、自分と向き合う時間。

ヨガで心身ともにリフレッシュしましょう。

日

こねこね♪ぶたさん中華まんを作ろう！

講師 原幸代 先生 1000 円/組（材料費込）

10:30～12:30 調理室

金

初心者向け「資産形成」講座

講師 明治安田生命 無料

13:00～14:00 研修室3

1/31 ※対象は小学生と

その保護者

持ち物：エプロン、三角巾、

手拭きタオル、布巾2枚、持ち帰り容器

焼売が大変身！

中華まんの生地作りと発酵の基本を学びながら、ぶたさんのキャラクター中華まんを6個作ります。捏ねる・包む・形作る・蒸すまでの工程を体験できます。大きさは1つ10cm程度。



イメージ写真

10/16 はじめての「お金の育て方」セミナー

※対象は成人の方

持ち物：飲み物、筆記用具

そろそろ将来のお金のことを考えたい、

どうしたらお金を増やせるのだろう・・・

と考え始めた時に、「お金の増やし方」についての基本を学ぶ講座です。

【申込み】みらい平コミュニティセンター窓口にて申込み用紙を記入の上、

受講料をお支払いください。※定員になりしだい締め切ります。

【問合せ先】TEL：0297-38-7240

【休館日】月曜日(祝日の際は翌平日)

【所在地】みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設：つくばみらい市紫峰ヶ丘4-4-1

【返金に関して】当日以降のキャンセルは返金できかねます。

※調理講座に関しては材料の準備があるため開講日の1週間を切った返金はできかねます。

10月～3月

受付開始日：9月1日(火)

申込締切日：開講1週間前

みらい平 講座受講生募集



火

リラクゼーションストレッチ

講師 HARU 先生 500円/回
15：00～16：00 研修室1.2

10/20・11/10・12/8・2/9・3/9

※対象は成人の方 男性の方歓迎

持ち物：動きやすい服装、飲み物
ヨガマット(レンタルあり)



おうちでも出来るストレッチです。
しなやかな身体をつくりましょう。

金

りらくす健康体操

講師 友岡和子・岡本智子先生 500円/回
13：30～14：30 多目的室

10/2・11/6・12/4・2/5・3/5

※対象は50歳以上

持ち物：動きやすい服装、
飲み物、室内シューズ



椅子に座ってできる運動や立ってできる運動
など、どなたでもできる運動です。健康指導
士によるワンポイントアドバイスがあります。

水

スローエアロビック

講師 宮本真理子 先生 3000円/6回
10：00～11：00 多目的室

10/28・11/11・12/9・1/13・2/10・3/10

※対象はどなたでも

持ち物：動きやすい服装、
室内用シューズ、
飲み物、ヨガマット(レンタルあり)
高齢者や体力のない運動初心者の方でも気楽
に実践できる、簡単な動きを反復して楽しむ
エクササイズです。



水

スマホをもっと楽しく使おう！

講師 いそぎき・くぼや 先生 600円 (資料代込)
13：00～14：30 研修室3

10/14 ※対象は50歳以上

持ち物：スマホ、飲み物
ID・パスワード



スマホがもっと楽しくなる、体験いっぱい
のミニ講座です。撮った写真を見る方法や
LINEで友達追加や通話をしたり、最後は話
しかけるだけで動くチャットGPTでAIの面
白さを味わえます。

【申込み】みらい平コミュニティセンター窓口にて申込み用紙を記入の上、受講料をお支払いください。

※定員になりしだい締め切ります。

【問合せ先】TEL：0297-38-7240

【休館日】月曜日(祝日の際は翌平日) 12月29日～1月3日

【所在地】みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設：つくばみらい市紫峰ヶ丘4-4-1

【返金に関して】当日以降のキャンセルは返金できかねます。

