

ふれあいサロン

令和6年

1

月号

講座総合案内



新しいことをはじめたい、友達をつくりたい、自分が暮らす**地域のために何かしたい**、文京区に引っ越してきたばかりなので、**地域のことを知りたい**…

<ふれあいサロン>では、区民の方々の**交流**を目的とした「イベント」、**地域の魅力**をお届けする「まちの講座」、**地域のために活躍**したいと考えている方々を応援する「スキルアップ講座」を、**あなたの身近な地域活動センター**で開催しています。世代を問わず、どなたでも参加できます。

多くの区民の方々のご参加を心よりお待ちしております。

対象 区内在住・在勤・在学者

※ 対象を一部限定しているものもあります。各講座の内容欄をご確認ください。

申込 往復はがき（1人1枚）に講座名・住所・氏名・年齢・電話番号（在勤・在学の方は勤務先名・学校名）と返信用にもあて先を明記し、各会場の地域活動センターへ郵送または持参。

※ **一部電話申込み**（申込順）等のももあります。各講座の内容欄をご確認ください。

※ 開催日程欄に「希望回選択制」とある講座は、ご希望の回を講座名のうしろにご記入ください。〔例：タブレット体験講座①〕

問合せ 各講座の実施会場の地域活動センターへお問合せください。連絡先等は別紙「申込・お問い合わせ先（地域活動センター）」をご覧ください。

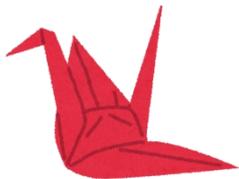
★表の見方 **開**：開催日程 **募**：募集期間 **内**：内容 **対**：対象（限定している場合に記載）**師**：講師
定：定員 **¥**：受講料（初回納入／当日納入）**申**：申込方法（往復はがき以外の場合に記載）
保：保育（実施の場合に記載）

※新型コロナウイルス感染症等防止対策については、今後も国・東京都による方針に基づき対応しますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

◆1月からはじまる講座

講座名	開催日程・募集期間	内容など	会場
知って得する健康講座 ～自分の身体を知って 毎日を健やかに～	開 ①1/17（水） ②2/14（水） ③2/28（水） 14:00～16:00 ※希望回選択制 （複数回参加可） ----- 募 12/10（日）～ 定員になり次第	内 ①骨粗鬆症予防（骨密度の測定） ②毎日の食事からフレイルを防止する ③簡単な体力検査と体操 師 医療法人社団日成会音羽えびすの郷 定 ①15人、②・③20人（申込順） ¥ 無料 申 電話または直接音羽地域活動センター へ	音羽

◆1月からはじまる講座

講座名	開催日程 ・募集期間	内容など	会場
<p>お茶の水おりがみ会館 の折り紙講座（中級編） （全4回）</p> 	<p>開 1/25～2/15 毎週木曜日 14:00～16:00</p> <p>-----</p> <p>募 12/25（月）～ 1/15（月）必着</p>	<p>内 上質な紙を使い、季節感のある折り紙を楽しむ。</p> <p>師 <small>いちかわ たえこ せぬま あやこ</small> 市川 妙子、瀬沼 絢子（お茶の水折り紙会館講師）</p> <p>定 15人（抽選）</p> <p>¥ 2,200円（教材費込、初回納入）</p> <p>※持ち物：木工用ボンド・ハサミ・爪楊枝・先端のまっすぐなピンセット・定規・両面テープ・筆記用具・持ち帰りの袋</p>	湯島
<p>ハーバリウム教室 ～お花と遊ぼう～</p> 	<p>開 ①1/26（金） ②2/5（月） 15:00～16:30 ※希望回選択制</p> <p>-----</p> <p>募 12/25（月）～ 1/12（金）必着</p>  <p>▲申し込み用 二次元コード</p>	<p>内 小花を瓶詰めにしたおしゃれなインテリア「ハーバリウム」を一緒に作りましょう。</p> <p>師 <small>かわさき あかね</small> 川崎 茜</p> <p>定 各回25人（抽選）</p> <p>¥ 1,600円（教材費込、当日納入）</p> <p>申 左記二次元コードからの申し込みフォーム（郵送、電話、窓口でも可）</p>	大塚
<p>ボードレス交流会（根津） ～職場や地域活動で 活かすためのコミュニケーション講座～</p>	<p>開 ①1/27（土） ②2/4（日） 10:00～12:00 ※希望回選択制 （複数回参加可）</p> <p>-----</p> <p>募 12/25（月）～ 1/11（木）必着</p>  <p>▲申し込み用 二次元コード</p>	<p>内 カードゲームやボードゲーム等を通じてコミュニケーションを向上させてみませんか。</p> <p>師 <small>ひろせ しんのすけ</small> 広瀬 眞之介（(株)遭遇設計）</p> <p>定 各回22人（抽選）</p> <p>¥ 各回100円（当日納入）</p> <p>申 郵送または根津地域活動センターへ持参または申し込みフォーム</p>	根津

◆ 2月からはじまる講座

講座名	開催日程 ・募集期間	内容など	会場
カーレット教室 (全8回)	開 2/1~3/21 毎週木曜日 14:00~16:00 ----- 募 12/25(月)~ 1/15(月) 必着	内 千駄木発祥のニュースポーツ、卓上で楽しめるカーリング「カーレット」の基本ルールを学び、ゲーム形式でチームプレーを楽しむ。 師 NPO法人カーレットジャパン協会 定 12人(抽選) ¥ 400円(初回納入)	汐見
「終活」のはじめ方	開 2/26(月) 14:00~16:00 ----- 募 1/31(水)~ 定員になり次第	内 誰もが迎える人生の終わりに向けて、知っておくと安心できる知識と心構えを最新の終活事情とともにお伝えします。 師 いしざき きみこ 石崎 公子(終活カウンセラー) 定 25人(申込順) ¥ 無料 申 1/31(水) 9:00から電話で高齢者あんしん相談センター富坂分室 ☎ (5805) 5032	礪川
はじめてのリボンフラワー (全3回) 	開 2/28~3/13 毎週水曜日 10:00~12:00 ----- 募 1/25(木)~ 2/16(金) 必着	内 リボンフラワーでかわいいお花を作成します。 師 かねご とみこ 金子 登美子 定 10人(抽選) ¥ 2,600円(教材費込、初回納入)	礪川

◆ 3月からはじまる講座

講座名	開催日程 ・募集期間	内容など	会場
ゆったりストレッチ ~心と身体のリフレッシュ~ (全5回) 	開 3/1~3/29 毎週金曜日 10:00~11:00 ----- 募 1/25(木)~ 2/16(金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 3B体操用具(ボール・ベル・ベルダー)を使用して、音楽に合わせてストレッチを中心に体を動かす。 師 まつざわ まきこ 松沢 眞貴子(公益社団法人日本3B体操協会) 定 10人(抽選) ¥ 600円(初回納入) 申 郵送または汐見地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	汐見

◆ 3月からはじまる講座

講座名	開催日程 ・募集期間	内容など	会場
初めてのiPad講座 (全4回)	開 3/1~3/22 毎週金曜日 13:30~16:00 ----- 募 1/25(木)~ 2/16(金) 必着	内 電源の入れ方から検索方法、写真等の 操作方法を楽しく学ぶ。 師 タップタップラボ 定 16人(抽選) ¥ 600円(初回納入) ※お持ちのiPad(林檎マークの付いた タブレット)を持参。 ※電話機能の使い方は、講座内容には入 っていません。	駒 込
災害に備えて「文京区 防災アプリ活用教室」	開 3/2(土) 14:00~16:00 ----- 募 1/25(木)~ 2/13(火) 必着	内 地震や水害に対する防災知識や心構え を習得する。新たな情報収集手段として 導入された「文京区防災アプリ」の活用 方法を学ぶ。 師 文京区防災課職員 定 12人(抽選) ¥ 無料	大 原

ふれあいサロン立ち寄りコーナー【駒込地域活動センター】

事前申し込みは不要です。当日直接駒込地域活動センターへお越しください。

対 区内在住・在勤・在学者 ¥ 無料

講座名・開催日時	内容など
日本画家・吉野久幸氏の ワンポイント・アトリエ 【毎月第2火曜日】 14:00~17:00	内 はじめて絵を描いてみようという方、絵についてのアドバイスが欲しい 方に日本画家の吉野久幸氏が個別に対応 ※簡単な画材とスケッチブック、または制作中の絵を持参。
タブレットお助け隊 (iPad) ~ワンポイント・アドバイス~ 【毎月第3水曜日】 13:00~16:00	内 はじめてiPadを使う方への基本操作のアドバイス 師 一般社団法人タップタップラボ ※お手持ちの端末を持参(無料貸出も可)。※1人30分程度。 ※iPhoneに関する質問にも対応可能。 ※パソコンに関する質問には対応していません。
タブレットお助け隊 (Android) ~ワンポイント・アドバイス~ 【毎月第4火曜日】 13:00~16:00	内 はじめてAndroidのタブレット端末を使う方への基本操作のアドバイス 師 NPO法人竹箒の会 ※お手持ちの端末を持参(無料貸出も可)。※1人30分程度。 ※スマートフォンに関する質問にも対応可。 ※パソコンに関する質問には対応していません。

発行：文京区区民課地域振興・協働推進担当 ☎03(5803)1170
(〒112-8555 文京区春日1-16-21)