

ふれあいサロン

令和5年

2

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。

新型コロナウイルス感染防止対策について

●受講の際のお願い

- 1 ソーシャルディスタンスを確保してご受講いただきます。
- 2 近距離での会話や大声での発声はお控えください。
- 3 マスク着用の上でご受講いただきます。
- 4 手指の洗浄・消毒にご協力をお願いします。
- 5 受講時、受付で検温を行いますので、ご協力をお願いします。
- 6 以下の方は、受講をご遠慮ください。
 - ・受付で検温を実施した結果、37.5℃以上の発熱があった方
 - ・平熱より高い熱がある方
 - ・体調がすぐれない方
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる方
 - ・入国後の自宅待機期間中の方または該当者と濃厚接触した方

●施設の対応

- 1 職員、スタッフはマスクを着用します。
- 2 会場内の机、椅子や講座で使用する用具類は講座の前後に消毒します。
- 3 適宜、室内の換気を行います。

※**新型コロナウイルスの感染の状況によっては、講座内容を変更・中止とする場合があります。**
最新の情報については、区ホームページ(<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>)か、各施設へご確認ください。

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してください。

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

※ 開催日程欄に「希望時間選択」とある講座は、ご希望の時間帯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）

◆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
古い支度講座 ～お一人様でも楽しい食事～	開 2/16 (木) 14:00～16:00 ----- 募 1/25 (水)～ 2/7 (火) 必着	内 お一人様でも食事を楽しむことなど、食べることへの欲の大切さを管理栄養士から学ぶ。 師 ^{かわぐち みまこ} 川口 美喜子（管理栄養士） 定 10人（抽選） ¥ 無料	湯島
iPad 講座（全4回） ～基本アプリを楽しく生活に取り入れよう～ 	開 2/17～3/10 毎週金曜日 13:30～16:00 ----- 募 12/25 (日)～ 2/3 (金) 必着	内 電源の入れ方からタッチパネル操作、インターネット等、日常に役立つ題材をもとにアプリの活用法などを学ぶ。 師 タップタップラボ 定 16人（抽選） ¥ 600円 ※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除く。	駒込
古くて新しい「ふるしき」の世界！ ～すぐ実践できるSDGsを学ぼう～	開 2/22 (水) 14:00～16:00 ----- 募 1/25 (水)～ 2/13 (月) 必着	内 日本の生活様式と古くから関わりを持つふるしきの SDGs に役立つ活用方法を学び、様々な結び方の指導をしてもらう。 師 ^{やまだ えつこ} 山田 悦子（山田繊維・むす美） 定 20人（抽選） ¥ 1,600円（教材費を含む）	向丘

<p>スマホでLINE体験教室 ～グループ活動支援の ために～</p> 	<p>開①2/28 (火) ②3/7 (火) ③3/14 (火) 14:00～16:00 ※希望日選択制 (いずれか一回の受講)</p> <p>-----</p> <p>募1/25 (水)～ 2/8 (水) 必着</p>	<p>内基本説明やグループ活動に役立つ各種便利機能の紹介。</p> <p>師ソフトバンクスマホアドバイザー</p> <p>定各回8人 (抽選)</p> <p>¥無料</p> <p>申往復はがきまたは施設窓口 (希望の受講回を明記すること)</p> <p>※応募条件:入力等スマホの基本操作ができること。</p> <p>※当日は会場に用意したiPhoneを使用。</p>	<p>根 津</p>
---	--	---	----------------

◆ 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
<p>カーレット教室 ～卓上カーリングをみんな で楽しもう～ (全4回)</p> 	<p>開3/2～3/23 毎週木曜日 10:00～12:00</p> <p>-----</p> <p>募1/25 (水)～ 2/8 (水) 必着</p>  <p>▲申し込み用 二次元コード</p>	<p>内卓上でできるカーリング「カーレット」の基本ルールなどを学び、ゲーム形式でのプレイを楽しむ。</p> <p>師^{たなべ ようじ}田辺 陽二 (カーレットジャパン協会)</p> <p>定12人 (抽選)</p> <p>¥200円</p> <p>申往復はがきまたは区ホームページ内の申込フォーム</p>	<p>音 羽</p>
<p>初心者のスマホアプリ 活用教室 (全2回)</p> 	<p>開3/6 (月)、3/8 (水) 14:00～16:00</p> <p>-----</p> <p>募1/26 (木)～ 2/20 (月) 必着</p>	<p>内スマホの基本操作及び日常に役立つ便利機能を学ぶ機会を提供する。</p> <p>師ソフトバンクスマホアドバイザー</p> <p>定12人 (抽選)</p> <p>※全2回全て出席可能な方</p> <p>¥無料</p>	<p>大 原</p>
<p>知って得する健康講座 ～食べる楽しみをいつ までも・・・～</p>	<p>開3/8 (水) 14:00～16:00</p> <p>-----</p> <p>募2/10 (金)～ 定員になり次第</p>	<p>内健康年齢と口腔機能について学ぶ。</p> <p>師^{ひらい ちきこ}平井 知佐子 (日成会常務理事)</p> <p>定15人 (先着)</p> <p>¥無料</p> <p>申施設窓口または電話</p>	<p>音 羽</p>

<p>初めてのスマートフォン教室（全2回）</p>	<p>開 3/9(木)、3/17(金) 14:00～16:00</p> <p>募 2/10(金)～ 2/28(火) 必着</p>	<p>内 スマートフォンの利用に慣れていない区民の方々に、基本操作を優しく説明し体験する。</p> <p>師 ソフトバンクスマホアドバイザー</p> <p>定 12人(抽選)</p> <p>¥ 無料</p>	<p>湯島</p>
<p>ゆったりストレッチ ～心と身体のリフレッシュ～ (全4回)</p> 	<p>開 3/10～3/31 毎週金曜日 10:00～11:30</p> <p>募 2/10(金)～ 2/24(金) 必着</p>	<p>内 外出できない時でも室内で体を動かして、心と体の健康維持を心がけましょう。</p> <p>師 松澤 真貴子 (日本3B体操協会)</p> <p>定 10人(抽選)</p> <p>¥ 600円</p>	<p>汐見</p>
<p>教えて！福田園長 ～上野動物園から未来を考える～</p> 	<p>開 3/11(土) 14:00～15:30</p> <p>募 1/25(水)～ 2/13(月) 必着</p>  <p>▲申し込み用 二次元コード</p>	<p>内 根津に近い西園に「パンダのもり」がやってきた！移転の経緯や動物園のこれから…等を園長からお聞きする。</p> <p>師 福田 豊 (恩賜上野動物園園長)</p> <p>定 50人(抽選)</p> <p>¥ 無料</p> <p>申 往復はがき、施設窓口、区ホームページ内の申込フォーム(参加者全員の氏名・年齢を記入すること)</p> <p>※内容は中学生以上の方を想定したもの。小学生以下でも希望があれば申込可能。ただし、中学生以下は保護者同伴。</p>	<p>根津</p>
<p>ボードレス交流会(音羽) ～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 ①3/11(土) 10:00～12:00、 ②3/18(土) 14:00～16:00</p> <p>※希望日選択 (両日でも可)</p> <p>募 2/10(金)～ 3/1(水) 必着</p>  <p>▲申し込み用 二次元コード</p>	<p>内 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、多様な地域の人たちが挨拶し合えるようなボードレス交流を図る。</p> <p>師 広瀬 真之介 (遭遇設計)</p> <p>定 各回25人(先着)</p> <p>¥ 無料</p> <p>申 往復はがきまたは区ホームページ内の申込フォーム</p>	<p>音羽</p>

<p>スマートフォン活用教室 「文京区防災アプリで災害に備える」～アプリを使って正しい情報を手に入れよう!～</p> 	<p>開 3/25 (土)、 10:00～11:30 ----- 募 3/6 (月) 9:00～ 定員 になり次第</p>	<p>内 豪雨災害・台風等に備え、文京区防災アプリを活用して防災情報収集を学ぶ。 師 防災課職員 定 20人 (先着) ¥ 無料 申 施設窓口または電話 ※応募条件: スマートフォンをお持ちで一般的な操作・アプリなどを使える方</p>	音羽
---	--	--	----

◆ 4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>写生講座 (全4回)</p> 	<p>開 4/7～4/28 毎週金曜日 10:00～12:00 ----- 募 2/25 (土) ～ 3/17 (金) 必着</p>	<p>内 水彩絵具、色鉛筆等で身近な風景をスケッチすることで、心身のリラックスを図る (日本画の指導はありません)。 師 ^{よしの ひさこ}吉野 久幸 (文京美術会) 定 10人 (抽選) ¥ 800円 ※水彩絵具と筆、又は色鉛筆、スケッチブック (4号以下) を持参。</p>	駒込

ふれあいサロン立ち寄りコーナー



事前申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。

対 区内在住・在勤・在学者 **¥** 無料

講座名	開催日程	内容など	会場
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。	駒込
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。	駒込
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能。 パソコンに関する質問には対応していません。	駒込

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

予約不要でいつでも気軽に立ち寄れる、
「ふれあいサロン立ち寄りコーナー」を
ぜひ一度ご利用ください！

