

ふれあいサロン

令和6年

10

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返信用はがき持参。

※ **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〕

※ **10月1日から往復はがき料金が「126円⇒170円」に改定されました。料金不足のないよう、ご注意ください。**

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）

◆10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
日本文化を再発見 ～ふろしきの素敵なエコ 活用術～	開 10/23（水） 14：00～16：00 ----- 募 9/25（水）～ 10/9（水）必着	内 日常で実践できるエコ活用バッグの結び方などを学ぶ。 師 山田 悦子（山田繊維株式会社むす美） 定 12人（抽選） ¥ 1,800円（当日納入、教材費込） ◆10月からはがき料金が改定されます。往復はがきの返信部は85円でご応募ください。	大原




◆11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
職場や地域活動で活かすための「ボイストレーニング講座」 (全4回)	開 11/2～11/23 毎週土曜日 14:00～16:00 <hr/> 募 10/10(木)～ 10/21(月) 必着	内 職場や地域活動で役立つ、相手方に伝わりやすい発声や滑舌方法などコツを学ぶ。 師 世 ^ほ 弥 きくよ(舞台俳優) 定 10人(抽選) ¥ 500円(初回納入)	大原
はじめてのLINE講座 	開 ①11/8(金) ②12/9(月) 13:00～15:00 ※希望回選択制 <hr/> 募 10/10(木)～ 10/25(金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 LINEの基本操作や送受信の仕方を学ぶとともに、礪川地域活動センター公式アカウントを紹介し、友だち登録を行う。 師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー 定 各回10人(抽選) ¥ 無料 申 郵送または礪川地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	礪川
初めての俳句教室 (全3回)	開 11/7～11/21 毎週木曜日 13:30～15:30 <hr/> 募 10/10(木)～ 10/28(月) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 俳句に親しむ動機づけとなり、参加者同士のコミュニケーションを図りながら、奥深い言葉の世界を楽しむ。 師 佐 ^さ 怒 ^ぬ 賀 ^か 正 ^{まさ} 美 ^み (俳人・俳誌「秋」主宰) 定 10人(抽選) ¥ 600円(初回納入) 申 郵送または湯島地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	湯島
スマホの基本とキャッシュレス体験 ～基本操作とOOPayなどを学びます～	開 ①11/12(火) ②11/19(火) 14:00～16:00 ※希望回選択制 <hr/> 募 10/10(木)～ 10/25(金) 必着	内 メッセージの送受信、マップ、カメラ、OOPayなどのQRコード決済を学ぶ。※こちらで用意したスマホ(iPhone)を使用する。 師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー 定 各回8人(抽選) ¥ 無料	根津


◆11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
朗読講座 (全4回)	開 11/11～12/2 毎週月曜日 14:00～16:00 ----- 募 10/10(木)～ 10/31(木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 初心者の方も朗読に親しむ動機づけとなり、仲間づくりを促進し、参加者同士のコミュニケーションを図りながら心豊かな日本の名作を味わい愉しむ。 (題材 宮沢賢治「注文の多い料理店」) 師 <small>せみ</small> 世弥 きくよ (舞台俳優) 定 10人 (抽選) ¥ 500円 (初回納入) 申 郵送または湯島地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	湯島
手編み(かぎ針)教室 ～今年手編みのリストウォーマー・ネックウォーマーで冬支度～ (全4回) 	開 11/11～12/2 毎週月曜日 10:00～12:30 ----- 募 10/10(木)～ 10/24(木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 イタリア製の毛糸を使用しかぎ針でリストウォーマー・ネックウォーマーを編む。※基本の編み方ができる方が対象 師 <small>かまの れいこ</small> 鎌野 玲子 (ヴォーグ学園手編み指導員) 定 10人 (抽選) ¥ 2,400円 (初回納入、教材費込み) 申 郵送または音羽地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	音羽
初めてでも楽しいヨガ教室！～姿勢改善ヨガ～ (全2回)	開 11/14、11/21 毎週木曜日 14:00～15:30 ----- 募 10/10(木)～ 11/5(火) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 ヨガを初めて学ぶ方及びヨガ初心者の方のための基本的なヨガを学ぶ教室。 ※両日参加可能な方 師 <small>いほ えつこ</small> 磯 悦子 (ヨガインストラクター) 定 16人 (抽選) ¥ 260円 (初回納入、保険料込) 申 郵送または向丘地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	向丘

◆11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
はじめてのスマホ写真講座 (全3回) 	開 11/19、12/3、17 隔週火曜日 13:30~15:00 ----- 募 10/10(木)~ 10/24(木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 初心者向けに、スマートフォンを使った写真の撮り方を学ぶ。 ※スマートフォンをお持ちの方。撮った写真をEメールで送信可能な方。 師 志知 恭子(写真家) 定 10人(抽選) ¥ 630円(初回納入、保険料込) 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
災害に備えて防災アプリを活用しよう!「文京区防災教室」	開 11/26(火) 14:00~16:00 ----- 募 10/25(金)~ 11/12(火) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	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 申 郵送または湯島地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	湯島

◆12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
災害時のスマホ活用法	開 ①12/1(日) ②12/15(日) 14:00~16:00 ※希望回選択制 ----- 募 10/10(木)~ 11/10(日) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 災害用伝言板「web171」や、文京区防災ポータルアプリを体験する。 ※自身のスマートフォンを持参。スマートフォンをお持ちでない方には貸出機(Android)あり。 師 アライ電機産業株式会社 定 各回10人(抽選) ¥ 無料 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

◆12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
LINE講座～SNSを始めよう～ (全2回)	開 12/5 (木)、 12/6 (金) 13:30～16:00 募 10/25 (金)～ 11/22 (金) 必着	内 オンラインでの会話や、音声通話、LINE Pay 等の便利機能を楽しむ。 師 竹箒の会 定 16人 (抽選) ¥ 300円 (初回納入)	駒込

ふれあいサロン礫川・ワークスペースさきちゃんち 合同企画

ご近所で居場所を見つけてみませんか？

内 地域の居場所を見学し、そこで行われている様々な活動を知り、地域で関わってみたいこと、やってみたいことを見つけます。

定 10人 (抽選)

¥ 200円 (初回納入)

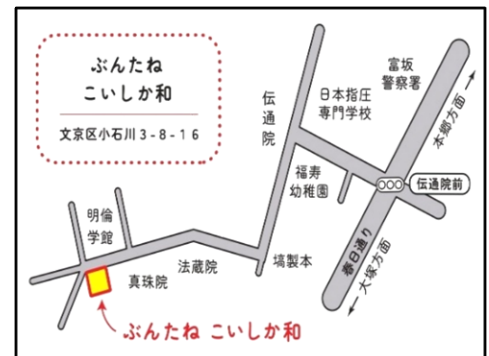
師 さきちゃんち運営委員会

募 10/1 (火)～10/25 (金) 必着

申 右記申し込みフォームより



▲申し込みフォーム



日時	会場・問い合わせ先
開 ① 11/6 (水) ② 11/20 (水) ③ 12/4 (水) 10:00～11:30	① ワークスペースさきちゃんち 白山 2-13-6 ② ぶんたねこいしか和 小石川 3-8-16 ③ 礫川地域活動センター 小石川 2-18-18 <問い合わせ先> 礫川地域活動センター ☎03-3813-3638

ワークスペース

