

ふれあいサロン

令和6年

11

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）

◆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
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 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 申し込みフォームまたは向丘地域活動センターへ郵送または持参	向丘
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 申し込みフォームまたは湯島地域活動センターへ郵送または持参	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 申し込みフォームまたは汐見地域活動センターへ郵送または持参	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、LINEPay 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
知って得する健康講座 (全3回)	開 12/5～12/19 毎週木曜日 14:00～16:00 ----- 募 11/10 (日)～ 定員になり次第  ▲申し込み用 二次元コード	内 ①介護保険の仕組みについて (音羽えびすの郷 施設見学含む) ②いつでもどこでも身体に良いことを～転倒リスクを防ぐために～ ③目指せ！8020！ (口腔ケアの大切さ 咀嚼嚥下機能を高める) 師 医療法人社団日成会 音羽えびすの郷 定 15人 (先着順) ¥ 無料 申 11/10 (日) より、申し込みフォームまたは音羽地域活動センターへ電話または窓口申込	音羽
お正月生け花教室 	開 12/26 (木) 13:30～16:30 ----- 募 11/25 (月)～ 12/11 (水) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 お正月に、家に飾る生け花の生け方を学びながら、地域の方との交流を深める。 師 齊藤 理俊 (古流華道花盛会教授) 定 15人 (抽選) ¥ 3,500円 (当日納入、教材費込) 申 申し込みフォームまたは向丘地域活動センターへ郵送または持参	向丘

◆ 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
ペン画教室－ペンを使って日本の風景を描こう－ (全5回)	開 1/15～2/12 毎週水曜日 14:00～16:00 ----- 募 11/25(月)～ 12/16(水) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 根津の伝統工芸技術に触れる体験を通して魅力を味わうペン画のワークショップ。出来上がった作品は、ふれあい館まつりで展示する。 師 <small>すぎやま こういち</small> 杉山 浩一 (文京区伝統工芸会会長) 定 16人(抽選) ¥ 1,600円(初回納入、教材費込) 申 申し込みフォームまたは根津地域活動センターへ郵送または持参	根津

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
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。

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!



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)