

ふれあいサロン

令和7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〕

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）

◆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
スマホの基本と防災講座	開 1/20（月） 13：00～15：00 ----- 募 12/10（火）～ 1/8（水）必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 スマホの基本操作及びスマホのアプリを使って防災に関する情報取得を学ぶ。また、礪川地域活動センター公式 LINE アカウントや文京区防災アプリを紹介する。 師 ソフトバンク（株）スマホアドバイザー 定 15人（抽選） ¥ 無料 申 申し込みフォームまたは礪川地域活動センターへ郵送または持参	礪川





◆ 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
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) 	開 1/23～2/13 毎週木曜日 10:00～12:00 ----- 募 12/10(火)～ 1/10(金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	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。 師 田邊 陽二 (NPO 法人カーレットジャパン協会理事長) 定 12人(抽選) ¥ 200円(初回納入) 申 申し込みフォームまたは音羽地域活動センターへ郵送または持参	音羽
お茶の水おりがみ会館の 折り紙講座(中級編) (全4回)	開 1/23～2/13 毎週木曜日 14:00～16:00 ----- 募 12/25(水)～ 1/14(火) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 上質な紙を使い、季節感のある折り紙を楽しむ。 ※筆記用具・持ち帰り用の袋を持参 師 市川 妙子、瀬沼 絢子 (おりがみ会館講師) 定 15人(抽選) ¥ 2,600円(初回納入、教材費込) 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



◆ 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
ゆったりストレッチ (全5回) 	開 2/7～3/7 毎週金曜日 10:00～11:00 ----- 募 12/10(火)～ 1/17(金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 室内で身体を動かして心と身体の健康を維持するための体操を学ぶ。 師 松沢 真貴子 (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 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

◆ 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
はじめてのエンディング ノートの書き方	開 2/21 (金) 14:00~15:30 ----- 募 2/3 (月) 9時~ 定員になり次第	内 エンディングノートの目的と仕組みを知ってもらい、書き方や活用方法などを分かりやすく伝える。 師 ^{うえさき} 植咲 えみ 定 25人 (先着順) ¥ 無料 申 高齢者あんしん相談センター 富坂分室 へ電話で申込 ☎ (5805) 5032	礪川
初めてのタブレット講座 (Android) ~入門編~ (全4回)	開 2/21~3/14 毎週金曜日 13:30~16:00 ----- 募 1/25 (土) ~ 2/12 (水) 必着	内 電源の入れ方から始め、いろいろなものを調べ、計画することを題材として、タブレットの基本を学ぶ。 ※タブレットは会場に用意。 師 NPO法人 ^{たけほつき} 竹箒の会 定 16人 (抽選) ¥ 600円 (初回納入)	駒込
はじめてのリボンフラワ ー (全3回) 	開 2/26~3/12 毎週水曜日 10:00~12:00 ----- 募 1/25 (土) ~ 2/14 (金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 初心者向けに、手芸用のリボンでかわいいお花を作成する。 師 ^{かねこ とみこ} 金子 登美子 定 10人 (抽選) ¥ 3,200円 (初回納入、教材費込み) 申 申し込みフォームまたは礪川地域活動センターへ郵送または持参	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
超高齢社会体験ゲーム コミュニティコーピング ～ボードゲームから学ぶ 社会課題解決のヒントと は～	開 3/1 (土) 13:30～16:00 ----- 募 1/25 (土)～ 2/14 (金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 人と地域資源をつなげることで「社会的孤立」を解消させる協力型ゲームを通して、超高齢社会で起こり得る地域課題解決のヒントを学ぶ。 師 千葉 晃一 (コレカラ・サポート) 定 20人 (抽選) ¥ 300円 (当日納入) 申 申し込みフォームまたは音羽地域活動センターへ郵送または持参	音羽
初めてのスマートフォン 教室 (全2回)	開 3/6・3/13 毎週木曜日 14:00～16:00 ----- 募 1/25 (土)～ 2/19 (水) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 スマートフォン(iPhone)操作に慣れていない方々に、基本操作を優しく説明し体験する。 師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー 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

みんなで広げるコミュニティの輪

新しい発見がある！

どなたでも参加歓迎！

気軽に参加できる！

地域のことを知れる！

