

ふれあいサロン

令和7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。

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）

◆ 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 ^{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	磔 川

◆ 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
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 ^{たけぼうき} 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} 金子 ^{とみこ} 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」を解消する協力型ゲームを通して、超高齢社会で起こり得る社会課題解決のヒントを学ぶ。 師 ^{ちば} 千葉 ^{こういち} 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


◆ 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
初めてのスマートフォン 教室 (全2回)	開 3/6・3/13 (木) 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
古い支度講座~シニア世代のパクパクたんぱく 自分に必要なたんぱく質 はこのくらいを知る~	開 3/14 (金) 14:00~16:00 ----- 募 2/25 (火) ~ 3/5 (水) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 シニア世代に必要な栄養、おもにタンパク質についての講話と必要なタンパク質の量を確認するワークショップを行う。 師 <small>よしだ みよこ</small> 吉田 美代子 (管理栄養士) 定 15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
あんしん生活講座 「住まいの防犯対策」 ~空き巣・強盗から命と 財産を守るには~	開 3/19 (水) 14:00~15:30 ----- 募 2/25 (火) ~ 定員になり次第  ▲申し込み用 二次元コード	内 第1部 最近発生した手口と防犯対策を紹介する。 第2部 参加者が懇談しながら必要に応じてアドバイスを受けて防犯について学ぶ。 師 警視庁大塚警察署生活安全課 定 20人(先着順) ¥ 無料 申 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

◆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
LINE 講座 ～SNSを始めよう～ (全2回)	開 3/27(木)・28(金) 13:30～16:00 ----- 募 2/10(月)～ 3/14(金) 必着	内 オンラインで「会話」すること、音声通話、PayPay等の便利機能を楽しく学ぶ。 師 NPO法人 ^{たけぼうき} 竹箒の会 定 16人(抽選) ¥ 300円(初回納入)	駒込

◆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
写生講座 絵具を持って街に出よう! (全4回) 	開 4/4～4/25 毎週金曜日 10:00～12:00 ----- 募 2/25(火)～ 3/21(金) 必着	内 水彩絵具、色鉛筆などで、身近な風景をスケッチする。初回は室内で静物画、外3回は駒込周辺で写生。(雨天時は室内で静物画) ※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。 ※日本画指導はありません。 師 ^{よしの} 吉野 ^{ひさこ} 久幸(文京美術会) 定 10人(抽選) ¥ 900円(初回納入)	駒込

みんなで広げるコミュニティの輪

新しい発見がある!

気軽に参加できる!



どなたでも参加歓迎!

地域のことを知れる!