

ふれあいサロン

令和6年

5

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持参。

※ **一部電話申込み**（申込順）等のももあります。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）

※新型コロナウイルス感染症等防止対策については、今後も国・東京都による方針に基づき対応しますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。


◆ 5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
話すためのボイストレー ニング講座 ～声出して、すっきり心 も晴れやかに～ (全4回)	開 5/20～6/10 毎週月曜日 14:00～16:00 ----- 募 4/25(木)～ 5/9(木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 職場や地域活動で役立つ、話すための 発声や滑舌方法のコツを学ぶ。 師 ^{せみ} 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


◆ 5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
知っておきたい 老人ホームの賢い選び方 	開 5/24 (金) 14:00~15:30 ----- 募 4/19 (金) ~ 定員になり次第	内 介護施設の違いや有料老人ホームの探し方のポイント・料金体系について学ぶ。 師 齋藤 弘毅 (株)介護施設研究所 所長 定 25人 (申込順) ¥ 無料 申 4/19 (金) 午前9時から電話で高齢者あんしん相談センター富坂分室 ☎ (5805) 5032 に	磯川

◆ 6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
水引細工教室 (初級) (全3回) 	開 6/5~6/19 毎週水曜日 14:00~16:00 ----- 募 5/10 (金) ~ 5/22 (水) 必着	内 水引の歴史を学び「あわじ結び」と「梅結び」で水引小物を作る。 師 若井 麻也子 (株)若井佐吉商店 定 10人 (抽選) ※全3回全て出席可能な方 ¥ 1,800円 (初回納入・教材費込)	大原
iPad 講座 ~梅雨のお出かけ~ (全4回)	開 6/7~28 毎週金曜日 13:30~16:00 ----- 募 4/25 (木) ~ 5/24 (金) 必着	内 観光地調べ、写真、旅行計画等を題材にして、電源の入れ方から楽しく学ぶ。 師 NPO法人竹箒の会 定 16人 (抽選) ¥ 600円 (初回納入) ※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、講座内容には入っていません。	駒込
古くて新しい「ふろしき」の世界! ~素敵なおしゃれ術~	開 6/26 (水) 14:00~16:00 ----- 募 5/25 (土) ~ 6/12 (水) 必着	内 日本の生活様式と古くから関わりを持つふろしきの様々な結び方、日常生活に役立つ活用方法を学ぶ。 師 山田繊維株式会社 むす美 定 16人 (抽選) ¥ 200円 (初回納入・教材費込)	向丘

◆6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
親子で学ぼう 食育講座 ★夏の野菜を学ぼう！折ろう！★	開 6/29 (土) 14:00~16:00 ----- 募 5/25 (土) ~ 6/11 (火) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 夏野菜のパワーや簡単なレシピを紹介する食育ミニ講座と夏野菜をおりがみで折り、オリジナルカレンダーを作る食育おりがみ講座を実施。 師 龍 真奈美 (龍岡栄養けあびつと管理栄養士) 定 親子 5 組・最大 15 人 (抽選) ¥ 200 円 (1 人につき) (当日納入) 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 ※保育あり。詳細は要連絡。	湯島

◆7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 7/4 (木)、5 (金) 13:30~16:00 ----- 募 5/25 (土) ~ 6/21 (金) 必着	内 オンラインで「会話」すること、音声通話、LINE Pay 等の便利機能を楽しむ。 師 NPO法人竹箒の会 定 16 人 (抽選) ¥ 300 円 (初回納入) ※お持ちのスマートフォンを持参	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！

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

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)