

ふれあいサロン

令和6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。



◆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 |
|--------------------------------------|---|--|----|
| 知って得する健康講座 ～自分の身体を知って 毎日を健やかに～ | 開 ①1/17（水） 終了 ②2/14（水） ③2/28（水） 14:00～16:00 ※希望回選択制 （複数回参加可） ----- 募 12/10（日）～ 定員になり次第 | 内 ①骨粗鬆症予防（骨密度の測定） 終了 ②毎日の食事からフレイルを防止する ③簡単な体力検査と体操 師 医療法人社団日成会音羽えびすの郷 定 ①15名―②・③20人（申込順） ¥ 無料 申 電話または直接音羽地域活動センター へ | 音羽 |

◆ 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 |
|--|---|--|----|
| 「終活」のはじめ方 | 開 2/26 (月) 14:00~16:00 ----- 募 1/31 (水) ~ 定員になり次第 | 内 誰もが迎える人生の終わりに向けて、知っておくと安心できる知識と心構えを最新の終活事情とともにお伝えします。 師 <small>いしざき きみこ</small> 石崎 公子 (終活カウンセラー) 定 25人 (申込順) ¥ 無料 申 1/31 (水) 9:00から電話で高齢者あんしん相談センター富坂分室 ☎ (5805) 5032 | 磔川 |
| はじめてのリボンフラワー (全3回)  | 開 2/28~3/13 毎週水曜日 10:00~12:00 ----- 募 1/25 (木) ~ 2/16 (金) 必着 | 内 リボンフラワーでかわいいお花を作成します。 師 <small>かねこ とみこ</small> 金子 登美子 定 10人 (抽選) ¥ 2,600円 (教材費込、初回納入) | 磔川 |


◆ 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 |
|--|---|---|----|
| ゆったりストレッチ ~心と身体のリフレッシュ~ (全5回)  | 開 3/1~3/29 毎週金曜日 10:00~11:00 ----- 募 1/25 (木) ~ 2/16 (金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード | 内 3B体操用具(ボール・ベル・ベルダー)を使用して、音楽に合わせてストレッチを中心に体を動かす。 師 <small>まつざわ まきこ</small> 松沢 眞貴子 (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 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 |
| 初めてのiPad講座 (全4回) | 開 3/1~3/22 毎週金曜日 13:30~16:00 ----- 募 1/25 (木) ~ 2/16 (金) 必着 | 内 電源の入れ方から検索方法、写真等の操作方法を楽しく学ぶ。 師 タップタップラボ 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 |


◆ 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 |
|--|--|---|----|
| 災害に備えて「文京区 防災アプリ活用教室」 | 開 3/2 (土) 14:00~16:00 ----- 募 1/25 (木) ~ 2/13 (火) 必着 | 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 | 大原 |
| 初めてのスマートフォン教室 (全2回) | 開 3/5・12 毎週火曜日 14:00~16:00 ----- 募 2/10 (土) ~ 2/26 (月) 必着  ▲申し込み用 二次元コード | 内 スマートフォン (アンドロイド) 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 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 |
| 座ってゆっくり! バレエ 体操 | 開 3/7 (木) 10:00~11:00 ----- 募 2/10 (土) ~ 2/26 (月) 必着  ▲申し込み用 二次元コード | 内 椅子に座りながらバレエ特有の動きを取り入れた体操を行う。 師 ^{もりした} ^{まゆ} 森下 麻由 (バレエ講師) 定 15人 (抽選) ¥ 130円 (保険料込、当日納入) ※主治医等に運動を止められていない方 申 郵送または根津地域活動センターへ持参または申し込みフォーム | 根津 |
| 「あんしん生活」講座 ~詐欺・悪徳商法の手口 と対処法~ -最新の事例など映像を交 え紹介- | 開 3/13 (水) 13:30~15:00 ----- 募 2/25 (日) ~ 定員になり次第 | 内 詐欺・悪徳商法の手口と対処法を最新の事例など映像を用いて紹介するとともに、消費生活相談員が解説する。 師 文京区消費生活センター消費生活相談員 定 24人 (申込順) ¥ 無料 申 電話または直接音羽地域活動センターへ | 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 |
|------------------------------------|--|--|----|
| 老い支度講座 ～健康な体は健康なお口と栄養から～ | 開 3/14 (木) 14:00～16:00 ----- 募 2/10 (土)～ 3/4 (月) 必着  ▲申し込み用 二次元コード | 内 高齢期の健康な体を育むために必要な 口腔と栄養の知識、いつまでもおいしく 食べられるお口のための体操や食事の 選び方を管理栄養士がお話します。 師 <small>はっとり みきこ</small> 服部 美喜子 (管理栄養士) 定 15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 |

◆ 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 4/5～26 毎週金曜日 10:00～12:00 ----- 募 2/10 (土)～ 3/15 (金) 必着 | 内 水彩絵具、色鉛筆などで、身近な風景を スケッチしましょう。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) 師 <small>よしの ひさこ</small> 吉野 久幸 (文京美術会) 定 10人 (抽選) ¥ 830円 (保険料込、初回納入) ※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。 | 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!

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!



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)

礪川・根津合同企画



前上野動物園園長

土居先生と一緒に都立公園に行こう！

(希望回選択制、両日参加可)

定 各回10人(抽選) ※2回とも受講できる方優先

¥ 各回330円(当日納入、保険料込) ※別途各施設の入園料が必要

募 2/10(土)～2/21(水) 必着

申 礪川地域活動センターへ郵送または両地域活動センターへ持参または申し込みフォーム ▲申し込みフォーム



| 講座内容 | 日時 | 講師 |
|--|--------------------------|---|
| 第1回 小石川後楽園に行こう！ 礪川地域活動センターにて ミニ講座(約30分) →小石川後楽園を見学(約 1時間30分)後、現地解散 | ① 3/6(水) 10:00～12:00 | 土居 利光氏 (前上野動物園園長、 「造園の事典(共著/ 朝倉書店)」著者) |
| 第2回 上野動物園西園に行こう！ 根津地域活動センターにて ミニ講座(約30分) →上野動物園西園を見学 (約1時間30分)後、 現地解散 | ② 3/13(水) 10:00～12:00 | |

※雨天の場合、見学は中止し、地域活動センターで特別講義を実施

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 |
|--|---|
| 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。 |
| 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。 |