

ふれあいサロン

令和7年

10

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 申し込みフォームまたは往復はがき（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（申し込みフォーム・往復はがき以外の場合に記載） **保**：保育（実施の場合に記載）

◆ 10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
朗読講座 (全4回) 	開 10/20・27・ 11/10・17 (月) 14:00～16:00 ----- 募 9/10 (水) ～ 10/9 (木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 朗読に親しむ動機づけとし、参加者同士のコミュニケーションを図りながら仲間づくりを促進し、心豊かな日本の名作を味わい親しむ。 (題材 小川未明「月夜とめがね」) 師 ^{せみ} 世弥 きくよ（舞台俳優、演技・朗読講師） 定 10人（抽選） ¥ 500円（初回納入）	湯 島

◆ 10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
スマホの基本とキャッシュレス体験講座 	開 10/20 (月) 14:00~16:00 ----- 募 9/25 (木) ~ 10/8 (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キャッシュレス体験を行うとともに、礪川地域活動センター公式 LINE アカウントを紹介する。 師 ソフトバンク株式会社スマホアドバイザー 定 10人 (抽選) ¥ 無料	礪川

◆ 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
ボイストレーニング講座 (全4回)	開 11/1~22 毎週土曜日 14:00~16:00 ----- 募 9/25 (木) ~ 10/15 (水) 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、相手方に伝わりやすい発声や滑舌方法のコツを学ぶ。 師 ^{はみ} 世弥 きくよ (舞台俳優、演技・朗読講師) 定 10人 (抽選) ¥ 500円 (初回納入)	大原
あみもの教室～スヌードを編もう～ (全5回)	開 11/5~12/3 毎週水曜日 13:00~15:00 ----- 募 10/10 (金) ~ 10/24 (金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 千駄木のアトリエで活動している講師の指導で二本棒を使ってスヌードを編む。 師 ^{かなくほ} 金久保 ^{ようこ} 陽子 (ニットガーデンあみもの教室) 定 8人 (抽選) ¥ 3,100円 (初回納入、教材費込)	汐見

◆ 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
カーレット教室 (全5回) 	開 11/6～12/4 毎週木曜日 14:00～16:00 募 10/10(金)～ 10/23(木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 千駄木発祥のニュースポーツ、卓上で楽しめるカーリング「カーレット」の基本ルールを学び、ゲーム形式でチームプレーを楽しむ。 師 NPO 法人カーレットジャパン協会 定 12人(抽選) ¥ 300円(初回納入)	汐見
はじめての俳句教室 (全3回)	開 11/6・13・27(木) ※11/20はお休み 13:30～15:30 募 10/10(金)～ 10/28(火) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 俳句に親しむ動機づけとし、参加者同士のコミュニケーションを図りながら、奥深い言葉の世界を楽しむ。 師 佐 ^さ 怒 ^ぬ 賀 ^か 正 ^{まさ} 美 ^み 定 10人(抽選) ¥ 600円(初回納入)	湯島
初めてでも楽しいヨガ教室! ～肩こり腰痛改善ヨガ～ 	開 ①11/6(木) ②11/13(木) 13:30～15:30 ※希望回選択制 募 10/10(金)～ 10/22(水) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 中高年層を対象に健康ヨガへ誘うアプローチとなる教室。初歩・基本から学び、日々の生活にヨガを取り入れて、楽しみながら肩こり腰痛改善を促していく。 師 磯 ^{いそ} 悦 ^{えつこ} 子(ヨガインストラクター) 定 各16人(抽選) ¥ 130円(当日納入、保険料込)	向丘

◆ 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
野菜の皮から新芽野菜を育ててみよう！ (全2回) 	開 11/16・12/14 (日) 14:00～15:30 ----- 募 10/10 (金)～ 10/25 (土) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 ①野菜の皮を基にして土づくりをする。 ②つくりあげた土に種をまく。 師 蔵座 勝洋 (子どもと文京区の文化をつなぐ会) 定 10組20名 (抽選) 対 保護者と小学生 ¥ 1組1,700円 (初回納入、教材費込) ※持ち物有り。詳細は区 HP 参照。	音羽
手編み(アフガン編み) 教室 ～アフガン針で編む冬の小物たち～ (全4回)	開 11/6～27 毎週木曜日 ①かのご編みコース 10:30～12:30 ②玉編みコース 13:30～15:30 ※希望回選択制 ----- 募 10/10 (金)～ 10/27 (月) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 アフガン編みでネックウォーマー、リストウォーマーなどを編む。 ※編み物の基礎ができる方が対象 師 鎌野 玲子 (ヴォーグ学園手編み指導員) 定 各10人 (抽選) ¥ 3,900円 (初回納入、教材費込)	音羽
iPad 基礎講座～みんなで旅行計画～ (全4回)	開 11/14～12/5 毎週金曜日 13:30～16:00 ----- 募 10/10 (金)～ 10/30 (木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 電源の入れ方から始め、「バス旅行」コースを調べ計画することを題材として、iPad の基本を学ぶ。※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。 師 NPO法人竹 箒 の会 定 16人 (抽選) ¥ 600円 (初回納入)	駒込

◆ 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
バレエ体操 	開 ①11/20 (木) ②11/25 (火) 10:30~11:30 ※希望回選択制 募 10/20 (月) ~ 11/9 (日) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 バレエの基本となる動きやストレッチを無理のない形でアレンジした体操をして、心も体もリフレッシュする。 師 ^{もりした} 森下 ^{まゆ} 麻由 定 各20人 (抽選) 対 主治医等に運動することを止められていない方 ¥ 30円 (当日納入、保険料込)	大塚

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 ^{たけぼうき} 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。

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)