

ふれあいサロン

令和 8 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 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〕

※ 手話通訳等の配慮が必要な場合は、各講座の実施会場の地域活動センターへお申し出ください。

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）

◆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
ご縁を大切に生きる～仏さまと共に～	開 2/17 (火) 10:00～11:30 ----- 募 1/26 (月) 9:00～ 定員になり次第	内 日々の暮らしの中で、人と人のご縁や自分自身を大切にするための言葉を、仏教の教えを通して、分かりやすく説明する。 師 <small>みやた こうじゅん</small> 宮田 恒順 (月参堂善光寺住職) 定 15人 (先着順) ¥ 100円 申 礪川地域活動センターへ電話で申込 ☎ (3813) 3638	礪川
元気なうちから始める終活セミナー 	開 2/27 (金) 14:00～15:30 ----- 募 2/2 (月) 9:00～ 定員になり次第	内 終活に役立つ情報や疑問の多い内容について、分かりやすく説明する。 師 <small>おおにし とおる</small> 大西 統 (NPO 法人都民シルバーサポートセンター専務理事) 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
スマホ基礎講座～Instagram入門編～ (全2回)	開 2/12・19 (木) 13:30～16:00 ----- 募 1/25 (日) ～ 2/5 (木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 Instagram の導入や投稿などの基本的な使い方、安全に使うための方法を学ぶ。LINE やX(旧 Twitter)など他のSNSとの違いも分かりやすく説明する。 師 <small>たけぼうき</small> NPO法人竹箒の会 定 16人 (抽選) ¥ 300円 (初回納入)	駒込

◆ 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
スマホ基礎講座～A I 入門編～ (全2回) 	開 2/26・3/5 (木) 13:30～16:00 ----- 募 1/25 (日) ～ 2/18 (水) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 音声アシスタント、A I チャットの基本的な使い方や便利な機能、安全に使うための方法を学ぶ。 師 N P O 法人竹 箒 ^{たけぼうき} の会 定 16人 (抽選) ¥ 300円 (初回納入)	駒 込
文京区防災教室 ～いざっ！という時あなたの備えは大丈夫？～	開 2/24 (火) 14:00～15:30 ----- 募 1/25 (日) ～ 2/12 (木) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 地震や水害に対する防災知識や備蓄品に関する知識の習得を図る。 師 文京区防災危機管理課職員 定 12人 (抽選) ¥ 無料	湯 島
切り紙の世界入門 ～モビールアートを楽しむ～ 	開 2/25 (水) 13:30～15:30 ----- 募 1/25 (日) ～ 2/9 (月) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 日本の伝統的な手仕事である「切り紙」を作成し、モビールアートを作る。 師 ^{やぐち} 矢口 ^{かなこ} 加奈子 (切り紙作家) 定 20人 (抽選) ¥ 500円 (当日納入、教材費込み) <div>  <p>今年初の講座です、お待ちしております！</p>  </div>	向 丘

◆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 基礎講座 ～超初級からのLINE～ (全2回) 	開 3/12(木)・13(金) 13:30～16:00 ----- 募 2/10(火)～ 2/27(金) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	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む学ぶ。 師 NPO法人竹 ^{たけ} 箒 ^{ぼうき} の会 定 16人(抽選) ¥ 300円(初回納入)	駒 込
シニア栄養講座～フレイル 予防の栄養バランス 食事の選択力の磨き方～	開 3/12(木) 14:00～16:00 ----- 募 2/25(水)～ 3/2(月) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 シニア世代に必要な最近の栄養情報についての講話と、栄養バランスの良い食事を選ぶ力を磨くワークショップを行う。 師 ^{よしだ} 吉田 ^{みよこ} 美代子(管理栄養士) 定 15人(抽選) ¥ 300円	湯 島
スマホ初心者講座～超初心者からのスマホ教室～ (全2回)	開 3/26(木)・27(金) 13:30～16:00 ----- 募 2/25(水)～ 3/13(金) 必着	内 乗換案内、地図、Google等々の便利機能やPayPay等電子マネーを学ぶ。 師 NPO法人竹 ^{たけ} 箒 ^{ぼうき} の会 定 16人(抽選) ¥ 300円(初回納入) 申 往復はがきまたは持参	駒 込

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
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 ^{たけぼうき} 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)