ふれあいサロン

令和８年 11 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います。

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）

◆12 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
はじめてのスマートフォン教室 （全２回） 	開 **１２/３・１０（木）** 14：00～16：00 ---------- 募 １０/２５（日）～ **１１/２４（火）必着** ▲申し込み用 二次元コード	内 スマートフォンの世界を、もっと身近に、もっと楽しく！これからスマートフォンを使い始める方や電話やメール以外の機能をあまり使ったことがない方々を対象に、マップの使い方やカメラの撮影、音声アシスタントの便利さなどの機能を実際に触れて学びます。 対 区内在住・在勤・在学者の方 師 スマホアドバイザー 定 １２人（抽選） ￥ 無料	**湯島**
ツボで健康に！わかりやすい東洋医学講座 	開 **１２/２（水）** 14：00～15：30 ---------- 募 １１/１０（火）～ **１１/２０（金）必着** ▲申し込み用 二次元コード	内 身体の冷えや風邪予防に効果的なツボなどの知識を習得するとともに、実技を交えて紹介します。 対 区内在住・在勤・在学者の方 師 小林　潤一郎（東京都鍼灸師会会長） 定 １５人（抽選） ￥ ２００円（当日納入）	**磯川**
音羽のむかし語り	開 **１２/６（日）** 14：00～15：30 ---------- 募 １１/１０（火）～ **１１/２４（火）必着** ▲申し込み用 二次元コード	内 地域にお住いの聞き手が高齢者に質問する形式で、音羽の戦前・戦中・戦後の記憶を語ってもらいます。 対 区内在住・在勤・在学者の方 ※中学生以上 師 （語り部）増田　隆二 （聞き手）宝川　順子 定 ４０人（抽選） ￥ 無料	**音羽**

◆１２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 ～認知症や身体の衰えが気になり始めたら～	開 **１２/１８（金）** 14：00～16：00 ---------- 募 11/１０（火）～ **１２/１（火）必着** ▲申し込み用 二次元コード	内・こんなことが思い当たると危ない（フレイル） ・自分で対策できること ・タブー視せず家族で話題にする～エンディングノートの活用～ ・意見交換 対区内在住・在勤・在学者の方 師大坪　弘美（認知症支援コーディネーター） 定１６人（抽選） ￥無料 申申し込みフォーム又は窓口	**根津**
お正月生け花教室 	開 **１２/２６（土）** 13：30～16：30 ---------- 募 １１/１０（火）～ **１２/７（月）必着** ▲申し込み用 二次元コード	内新年を彩るお花を、ご自分の手で生けてみませんか？初心者の方も大歓迎。古流華道花盛会教授による実演を交えながら、基本を丁寧に教えます。和の心を感じながら、華やかなひとときをご一緒に。生けたお花は持ち帰りそのままお正月に飾れます。 対区内在住・在勤・在学者の小学５年生以上で同伴者なしで参加できる方 師斉藤　理俊（古流華道花盛会　教授） 定１５人（抽選） ￥3,900 円	**向丘**

◆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
ペン画教室－ペンで描く文京名勝地－	**開** **1/5～2/9** 毎週火曜日**（全６回）** **いずれも 18：00～20：00** ---------- **募** １１/２５（水）～ **１２/１５（火）必着** ▲申し込み用 二次元コード	内 根津の伝統工芸技術に触れる体験を通して魅力を味わうペン画のワークショップ。出来上がった作品は、ふれあい館まつりで展示する。 対 全６回参加可能な区内在住・在勤・在学者の方 師 杉山　浩一（文京区伝統工芸会会長） 定 １８人（抽選） ￥ 1,800 円	**根津**

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**

※「タブレットお助け隊（iPad・Android）」は、４月より「スマホ相談室（iPhone、Android）」にリニューアルしました。スマホの操作でちょっとしたお困りごとなどがありましたら、お立ち寄りください。引き続き、タブレットの操作に関するアドバイスも行っています。

講 座 名・	開 催 日 時	内　容　な　ど
スマホ（iPhone）相談室 ～ワンポイント・アドバイス～	**毎月第３水曜日** １３:００～１６:００	**内** iPhone 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。※１人２０分程度。 ※ｉPad 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。
スマホ（Android）相談室 ～ワンポイント・アドバイス～	**毎月第４火曜日** １３:００～１６:００	**内** スマホ(Android)を使う方への基本操作のアドバイス **師** ＮＰＯ法人竹幕（たけぼうき）の会 ※お手持ちの端末を持参。※１人２０分程度。 ※タブレット（Android）に関する質問及びパソコンに関する 簡単な質問にも対応可能。

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）