

# ふれあいサロン

令和8年

3

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〕

※ 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）

## ◆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
<p>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～</p> 	<p>開 3/12 (木) 14:00～16:00</p> <p>募 2/25 (水)～ 3/2 (月) 必着</p>  <p>▲申し込み用 二次元コード</p>	<p>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。</p> <p>師 吉田 美代子 (管理栄養士)</p> <p>定 15人 (抽選)</p> <p>¥ 300円</p>	湯島
<p>スマホ初心者講座～超初心者からのスマホ教室～ (全2回)</p>	<p>開 3/26 (木)・27 (金) 13:30～16:00</p> <p>募 2/25 (水)～ 3/13 (金) 必着</p>	<p>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。</p> <p>師 NPO法人竹箒の会</p> <p>定 16人 (抽選)</p> <p>¥ 300円 (初回納入)</p> <p>申 往復はがきまたは持参</p>	駒込

## ◆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
<p>写生講座 ～絵具を持って街に出よう!～ (全4回)</p> 	<p>開 4/10～5/1 毎週金曜日 10:00～12:00</p> <p>募 3/10 (火)～ 3/24 (火) 必着</p>  <p>▲申し込み用 二次元コード</p>	<p>内 水彩絵具、色鉛筆などで、身近な風景をスケッチする。初回は室内で静物画、他3回は駒込周辺で写生。(雨天時は室内で静物画)</p> <p>※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。</p> <p>※日本画指導はありません。</p> <p>師 吉野 久幸 (文京美術会)</p> <p>定 10人 (抽選)</p> <p>¥ 900円 (初回納入、保険料込)</p>	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	<p><b>内</b>はじめて iPad を使う方への基本操作のアドバイス。</p> <p><b>師</b>一般社団法人タップタップラボ</p> <p>※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。</p>	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	<p><b>内</b>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。</p> <p><b>師</b>NPO法人竹箒の会</p> <p>※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。</p>	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)