

ミドル・シニア講座

おおむね 50 歳以上の方に向けた、今後の仕事や生活に役立つ話が満載の講座です。
これから地域で新たな活動に参加するための情報を学んで、充実した活動につなげましょう！

AI × 地域参加

テーマ **はじめての AI 活用講座**
～地域の魅力を見つけよう～

2026 年

7/11 (土)
9:30 ▶▶▶ 11:30
定員: 30 名(抽選)

参加費
無料

WEB 申込は
こちら!



生成 AI
プロンプトエンジニア

濱田 梨渚 氏

会場 文京シビックセンター 4 階
シルバーホール

対象 概ね 50 歳以上の
区内在住・在勤者

腸活 × 地域参加

テーマ **腸活で変わる毎日**
～ミドルシニアの健康と活動～

2026 年

7/18 (土)
9:30 ▶▶▶ 11:30
定員: 30 名(抽選)

参加費
無料

WEB 申込は
こちら!



元 NHK 「高校講座生物」
講師

岡 幸子 氏

会場 文京シビックセンター 4 階
シルバーホール

対象 概ね 50 歳以上の
区内在住・在勤者

お問い合わせ
お申込み

文京区 福祉部高齢福祉課社会参画支援係
〒112-8555 文京区春日 1-16-21

TEL:03-5803-1203 FAX:03-5803-1350

申込期間
6/8~6/29
(月) (月)

必着

申込方法

- ①WEB 申込 (上記 QR コード)
- ②ハガキ又は FAX
(「ミドル・シニア講座」、参加希望日、住所、
氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載)



印刷番号 E0226011