

# ふれあいサロン

令和5年

12

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 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（往復はがき以外の場合に記載）  
**保**：保育（実施の場合に記載）

※新型コロナウイルス感染症等防止対策については、今後も国・東京都による方針に基づき対応しますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## ◆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
お正月生け花教室 	<b>開</b> 12/26（火） 13：30～16：30 ----- <b>募</b> 11/25（土）～ 12/13（水）必着	<b>内</b> お正月に、家に飾る生け花の生け方を学びながら、地域の方との交流を深める。 <b>師</b> 齊藤 理俊（古流華道花盛会 副会長） <b>定</b> 15人（抽選） <b>¥</b> 3,200円（教材費込、当日納入）	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
初めてのタブレット講座 (Android編) (全4回) 	開 1/12～2/2 毎週金曜日 13:30～16:00 ----- 募 11/10(金)～ 12/22(金) 必着	内 パソコンより簡単で、スマホよりも目に優しい、そんなタブレットの基本を学ぶ。 師 NPO法人竹箒の会 定 16人(抽選) ¥ 400円(初回納入) ※タブレットは会場に用意。	駒込
知って得する健康講座 ～自分の身体を知って 毎日を健やかに～	開 ①1/17(水) ②2/14(水) ③2/28(水) 14:00～16:00 ※希望回選択制 (複数回参加可) ----- 募 12/10(日)～ 定員になり次第	内 ①骨粗鬆症予防(骨密度の測定) ②フレイルを防止する(食事) ③簡単な体力検査と体操 師 医療法人社団日成会音羽えびすの郷 定 ①15人、②・③20人(申込順) ¥ 無料 申 電話または直接音羽地域活動センターへ	音羽
カーレット教室 ～卓上カーリングを みんなで楽しもう!～ (全4回)	開 1/18～2/8 毎週木曜日 10:00～12:00 ----- 募 12/10(日)～ 12/25(月) 必着  ▲申し込み用 二次元コード	内 卓上でできるカーリング「カーレット」の基本ルールなどを学び、ゲーム形式でのプレイを楽しむ。 師 NPO法人カーレットジャパン協会 定 12人(抽選) ¥ 200円(初回納入) 申 郵送または音羽地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	音羽
お茶の水おりがみ会館 の折り紙講座(中級編) (全4回) 	開 1/25～2/15 毎週木曜日 14:00～16:00 ----- 募 12/25(月)～ 1/15(月) 必着	内 上質な紙を使い、季節感のある折り紙を楽しむ。 師 <small>いちかわ たえこ</small> 市川 妙子、 <small>せぬま あやこ</small> 瀬沼 絢子(お茶の水折り紙会館講師) 定 15人(抽選) ¥ 2,200円(教材費込、初回納入) ※持ち物:木工用ボンド・ハサミ・爪楊枝・先端のまっすぐなピンセット・定規・両面テープ・筆記用具・持ち帰りの袋	湯島

## ◆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
<b>ハーバリウム教室</b> ～お花と遊ぼう～  	<b>開</b> ①1/26 (金) ②2/5 (月) 15:00～16:30 ※希望回選択制  ----- <b>募</b> 12/25 (月)～ 1/12 (金) 必着   ▲申し込み用 二次元コード	<b>内</b> 小花を瓶詰めにしたおしゃれなインテリア「ハーバリウム」を一緒に作りましょう。 <b>師</b> 川崎 茜 <small>かわさき あかね</small> <b>定</b> 各回25人(抽選) <b>¥</b> 1,600円(教材費込、当日納入) <b>申</b> 左記二次元コードからの申し込みフォーム(郵送、電話、窓口でも可)	大塚
<b>ボードレス交流会(根津)</b> ～職場や地域活動で活かすためのコミュニケーション講座～	<b>開</b> ①1/27 (土) ②2/4 (日) 10:00～12:00 ※希望回選択制 (複数回参加可)  ----- <b>募</b> 12/25 (月)～ 1/11 (木) 必着   ▲申し込み用 二次元コード	<b>内</b> カードゲームやボードゲーム等を通じてコミュニケーションを向上させてみませんか。 <b>師</b> 広瀬 眞之介 <small>ひろせ しんのすけ</small> ((株)遭遇設計) <b>定</b> 各回22人(抽選) <b>¥</b> 各回100円(当日納入) <b>申</b> 郵送または根津地域活動センターへ持参または申し込みフォーム	根津

## ◆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
<b>カーレット教室</b> (全8回)	<b>開</b> 2/1～3/21 毎週木曜日 14:00～16:00  ----- <b>募</b> 12/25 (月)～ 1/15 (月) 必着	<b>内</b> 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。 <b>師</b> NPO法人カーレットジャパン協会 <b>定</b> 12人(抽選) <b>¥</b> 400円(初回納入)	汐見

# 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
日本画家・吉野久幸氏の ワンポイント・アトリエ	毎月第2火曜日 14:00~17:00	<b>内</b> はじめて絵を描いてみようという方、 絵についてのアドバイスが欲しい方に 日本画家の吉野久幸氏が個別に対応。 ※簡単な画材とスケッチブック、または制作中の絵を持参。	駒込
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	<b>内</b> はじめてiPadを使う方への基本操作 のアドバイス。 <b>師</b> 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	<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。 <b>師</b> 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。	駒込

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)

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！

