

令和5年度
第3期

地域で
学ぶ

出会い

学びの
きっかけ

台東 学びのひろば

～受講生募集のお知らせ～ 【令和6年1月～3月開催分】

講座カテゴリー	実施講座一覧
生涯学習 スタート講座	資産運用／睡眠／ポールウォーキング フランスの歴史と文化／ペーパークラフト
我がまち先生 講座	和食と和菓子／書道／日本舞踊／篠笛演奏
学びの仲間 体験講座	料理サークル／女声合唱サークル
現代課題講座	多文化共生「アサーティブコミュニケーション」 SDGs「暮らしの工夫とみんなで取り組むSDGs」
デジタルスキル 講座	パソコン(Word・Excel) スマートフォン(iPhone・Android)



台東区「台東学びのひろば」
ホームページ



社会教育センター・社会教育館
ホームページ



社会教育センター・社会教育館
X(旧:Twitter)

台東区教育委員会
指定管理者JN共同事業体
代表構成員 株式会社JTBコミュニケーションデザイン

台東区の生涯学習講座

講座を5つのカテゴリーに分けて開催します
自分に合った学びや学び方を見つけてください！

生涯学習スタート講座

趣味、教養、健康や台東区の歴史や地域特性、そして、時代のトレンドを取り入れて、気軽に参加できるテーマの講座が並びます。あなたの生涯学習のスタートを作ります。

学びの仲間体験講座

区内で学習活動をしている団体・サークルが日頃の活動の様子を紹介する講座を企画します。団体・サークルの学習活動に参加しながらグループでの学びを体験できます。

デジタルスキル講座

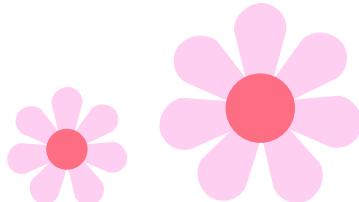
パソコン、スマートフォンなどのデジタル機器の基本的な操作方法を中心に、文書作成や表計算のソフトの使い方、メールやSNS、インターネットなどの仕組みを学ぶ講座です。

我がまち先生講座

地域で学習活動をしている学びの先輩が講師を務めます。「継続は力なり」を実践している先輩たちが学びのお手本を見せていただけます。

現代課題講座

変わりゆく社会の姿、多様な問題をテーマにとらえて、現代的な課題を学習していきます。知って、見て、考えて、社会と向き合う学びを実践します。



令和5年度 年間スケジュール

年間を通して、全3期に分けて開催しています
会期ごとに講座内容は異なります



令和5年度1期参加者の声

韓国料理、ヨーガ、タロット占い、パッチワークなどの講座から、新たなサークルも誕生しました！

● 生涯学習スタート講座

- ・料理だけでなく、韓国の文化なども時々教えていただき学びになった（韓国料理）
- ・色々なフレーズやNativeの発音がきけて良かった（英会話）
- ・学校の授業と異なり歴史が好きになった（江戸文化）
- ・道具の使い方やポリッシュのお手入れも知れてよかったです（ネイル）
- ・先生のお話が上手で面白く、3回があつという間だった（コーヒー）

● 学びの仲間体験講座

- ・サークルの楽しい雰囲気の中で一緒に笑ったり体を動かしたり、とても良い時間でした。新しい仲間もでき、健康づくりに役立っています。（リズムダンス＆ストレッチサークル）

● 我がまち先生講座

- ・非常に奥が深い楽器であると感じ、趣味に長く続けていきたい（ハーモニカ）
- ・ゆったりした時を過ごすことができた（ヨーガ）
- ・タロットを皆で気軽にできて楽しかったです（タロット占い）
- ・まだ物足りなくてパッチワークを続けたい（パッチワーク）

● 現代課題講座

- ・日本と海外における多文化共生の違いや、宗教を絡めた問題など、今まで知ることがない一面を知ることができた
- ・色々と知りたい情報を知る事ができて良かった
- ・市民会議というものを初めて勉強できた

台東学びのひろばお申込み方法

講座カテゴリー	申込方法	必着（締切）	受講通知発送
(A)生涯学習スタート講座 (B)我がまち先生講座 (C)学びの仲間体験講座 (D)現代課題講座	往復はがき 又は 社会教育センター・社会教育館 ホームページ	12月15日(金)	12月16日(土)以降
(E)デジタルスキル講座 地域活動応援！パソコン講座3期	通常はがき又はメール		
(E)デジタルスキル講座 初心者のためのスマホ講座3期	往復はがき 又は区ホームページ	12月14日(木)	12月15日(金)以降

- 対象：16歳以上の区内在住・在勤・在学者 ※(C)「自由で楽しい女声合唱」は女性対象、(E)デジタルスキル講座は学生を除く
 - 開催館：各表のとおり(講座によって開催館が異なります)
 - 受講料：無料(テキストなどの教材費は自己負担です)
 - 定員：各表のとおり(応募者多数の場合は抽選)
 - 持ち物：筆記用具以外の主なものを掲載しています。詳細はお問合せください。
- 往復はがき(1講座1通)に下記の要領で記入のうえ、各開催館へお申込みください。
(A)～(D)は「社会教育センター・社会教育館のホームページ」からもお申込みいただけます。
※【働く世代のためのはじめての資産運用】はホームページからのみのお申込みとなります。

往復はがき

おひとり1講座につき
1通でお申込みください

往信面(表) 63円 切手 往信	返信面(裏) ここには何も 書かないでください 申込み先からの 連絡欄です。	返信面(表) 63円 切手 返信	往信面(裏) ①希望講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 (在勤・在学の方は 勤務先・学校名、所在地 電話番号も記入)
申 込 み 先 の 所 在 地	申 込 者 の 住 所 様		

ホームページ

台東区立社会教育センター・社会教育館
のホームページの申込みフォームから
必要事項を入力して送信してください。
(<https://www.taito-shakyo.com/>)

※スマホ講座は、台東区のホームページ
「台東学びのひろば」の申し込みフォームから。
(<https://www.taito.lg.jp>)

メール

パソコン講座のみメールでの申込も可
taito@fortynet.co.jp

開催館	郵便番号	住 所	電話番号	最寄の交通機関
社会教育センター	〒110-0015	東上野6-16-8	3842-5352	東京メトロ銀座線・稲荷町駅から徒歩約4分 都バス・東上野六丁目から徒歩約5分
千束社会教育館	〒111-0032	浅草4-24-13	3874-5450	TX・浅草駅から徒歩約10分 都バス・浅草四丁目から徒歩約3分
根岸社会教育館	〒110-0003	根岸5-18-13	3876-2103	東京メトロ日比谷線・三ノ輪駅から徒歩約1分 都バス・三ノ輪駅前から徒歩約2分
今戸社会教育館	〒111-0024	今戸2-26-12	3873-4140	都バス・浅草病院前から徒歩約2分
環境ふれあい館 ひまわり ※申込先注意	申込先・問合せ：社会教育センター 〒110-0015 東上野6-16-8／電話番号3842-5352 会場住所：環境ふれあい館ひまわり 蔵前4-14-6			都営浅草線・蔵前駅から徒歩3分 都営大江戸線・蔵前駅から徒歩7分 都営バス・蔵前二丁目から徒歩3分 都営バス・寿三丁目から徒歩5分
生涯学習センター ※パソコン講座は (有)フォーティへ	〒111-8621 (有)フォーティ 〒111-0034	西浅草3-25-16 雷門2-19-17 雷ビル612	5246-5811 3842-6453	JR山手線/京浜東北線・鷺谷駅から徒歩15分 東京メトロ日比谷線・入谷駅から徒歩約8分 TX・浅草駅から徒歩約8分 パソコン講座はメール申込も可 taito@fortynet.co.jp

※各会場とも駐車場はございません

“学び”的
きっかけ！

生涯学習スタート講座

気軽な回数

くらしを
豊かに

〈オンライン講座〉 働く世代のためのはじめての資産運用

投資未経験者・初心者の方向けの講座です。証券投資のキホンを学びたい方、新しいNISAやiDeCoについて知りたい方。将来必要になるお金を準備するために「お金を活かすための知識」を正しく学び、身に付けましょう。

開催館:オンライン(問合せは社会教育センター)

回数:全3回 定員:50名

日程:2月3日、2月17日、3月2日(土)

午前9時30分～11時30分

講師:日本証券業協会 金融・証券インストラクター

教材費:無料 用意する物:特になし

◆zoomのできる機材、ネット環境等はご自身でご準備ください

◆暗号化されていない公共のWi-Fiを使っての参加はお控えください

正しい姿勢で歩こう！ ～誰でも簡単！ポールウォーキング～

両手にポールを持って行うポールウォーキングは、歩行の安定や歩幅を広げることに効果があります。また、ポールによって下半身だけでなく、全身運動として、各自にあった強度で運動を行うことができます。本講座では初心者の方に、正しいポールウォーキングを学んでいただきます。

開催館:根岸社会教育館

回数:全4回 定員:15名

日程:2月20日～3月12日(火) 午後2時～4時

講師:渡邊 東 氏

[(一社)日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ]

教材費:1,200円(ポールレンタル料)

持ち物:動きやすい服装、運動靴、水分補給用飲料

日本との違いから見る フランスの生活文化と歴史 (ワンポイントフランス語レッスンつき)

歴史や宗教、生活様式、芸術、食文化など、日本との違いを軸に、様々な魅力をもつフランスを再認識していきます。折しも2024年のオリンピックはパリ開催。その前に、フランスについて理解を深めましょう。

開催館:今戸社会教育館 回数:全4回 定員:20名

日程:1月29日～2月26日(月) (2/12除く)

午後2時～4時

講師:丸山 晶 氏 (フランス語通訳案内士)

教材費:無料 持ち物:特になし

質の良い睡眠でからだもこころも健康に！ 専門医が教える睡眠学

私たちの生活の大部分を占めている睡眠。

睡眠のメカニズムや疾患、眠りに入りやすくなる体操についてご紹介します。

より良い睡眠のための知識を、グループワークを通して学びませんか？

開催館:千束社会教育館

回数:全3回 定員:20名

日程:1月30日～2月13日(火) 午前10時～正午

講師:鈴木 真由美 氏(東京女子医科大学 睡眠科 准教授)

教材費:無料

持ち物:特になし



色とりどりの紙でペーパークラフト！ ～切って貼ってお花をつくろう～

紙の扱い方から配色の基本まで、花をテーマとしたペーパークラフトの基本を学びます。身近な折り紙を使った作品や、特殊紙を使用したミニフラワーボックスも作ります。

開催館:環境ふれあい館ひまわり

(※申込み・問合せは社会教育センターへ)

回数:全4回 定員:20名

日程:1月19日～2月9日(金) 午後2時～4時

講師:坂内 里嘉子 氏(ペーパーデコレーション協会 認定師範)

教材費:3,300円

持ち物:はさみ、カッター、木工用ボンド

定規(15cm～20cm)、手拭き用ハンカチ
作品を持ち帰るための袋

地域で学習活動を
している台東区の
学びの先輩！

我がまち先生講座

地域で
学び続ける
学びを通して アットホーム
つながる な雰囲気

我がまち先生：渡邊 恵美子さん（和食・和菓子）

ひと手間かければもっと美味しい! 素材を活かして作る和食と和菓子

素材を知ることで、和食はもっと楽しく美味しいになります。食材の食べ比べや、素材を活かした調理法、簡単な和菓子作りを通して、和食の奥深い魅力に触れてみませんか？

開催館：社会教育センター 回数：全5回 定員：16名
日程：1月16日～2月13日（火）
午前11時30分～午後2時 教材費：5,500円
持ち物：三角布もしくはバンダナ、エプロン、上履き、
ふきん（4・5枚）、手拭き

我がまち先生：川田 真美子さん（日本舞踊）

新舞踊に挑戦 ～基礎から学ぶ日本舞踊～

扇子を持って踊る日本独自の伝統文化として、日本舞踊の所作や基本動作を習いながら、昭和歌謡舞踊を踊ります。日本舞踊に興味のある初めての方対象です。

開催館：根岸社会教育館 回数：全8回 定員：20名
日程：1月24日～3月13日（水）午後2時～4時
教材費：1,500円
持ち物：動きやすい服装、靴下
※持っている方は扇子、ゆかた、帯、足袋、上履き用草履

仲間の輪の中で
学ぶ楽しみ

学びの仲間体験講座

サークル活動の
参考に

企画・運営：サークル 男の料理

◆◆サークル紹介◆◆

2010年、講座をきっかけに「食のふれあい男の料理」として結成しました。季節の食材を使用した料理を中心に、会員の健康増進を目指して活動中！

体験！男の料理 ～料理を通して、目指せ健康！～

包丁を触ったことがなくとも大丈夫！健康についての話や料理を通して、仲良く楽しく交流しましょう。

開催館：社会教育センター 回数：全3回 定員：10名
日程：2月14日、2月28日、3月13日（水）
午後6時～9時 教材費：1,500円
持ち物：エプロン、上履き、三角巾もしくはバンダナ
食器用ふきん3枚、手拭き

我がまち先生：高橋 弘子さん（書道）

文字を書く楽しさを知ろう みんなで書道

デジタル化がどんどん進む中にあっても、ご自身の文字を筆で書くのは楽しいものです。時にはゆっくり筆をとってみませんか。

開催館：千束社会教育館 回数：全8回 定員：20名
日程：1月14日～3月3日（日）午後2時～4時
※2月11日は2月10日（土）に振替
教材費：1,200円
持ち物：新聞紙、ゴミ袋、書道道具一式
(筆大・小、硯、墨液、文鎮、下じき)
※持ち物について質問がある方はお問合せください。

我がまち先生：江幡 吉泰さん（篠笛）

篠笛を吹いてみよう! ～日本の童謡・唱歌・祭りばやし～

地元のお祭りで耳にしたことのある祭りばやしを自分で吹いてみませんか？音を出すところから、簡単な曲やおはやしの曲まで挑戦してみましょう。

開催館：今戸社会教育館 回数：全8回 定員：16名
日程：1月23日～3月12日（火）午後2時～4時
教材費：無料 ※笛を購入したい方は2,000円
持ち物：手鏡、お持ちの方は七本調子の篠笛
(無料の笛の貸出があります)

サークル活動の
参考に

企画・運営：サークル ensemble dulci

◆◆サークル紹介◆◆

2015年7月結成。多様なジャンルの曲を根岸社会教育館で練習しています。慰問演奏をはじめ、東京都または台東区の合唱祭に参加しています。

指揮者のいないアンサンブル ～自由で楽しい女声合唱～

簡単な柔軟体操、発声練習から始めて、合唱を通して「声」と「心」を合わせ、最後に心豊かになっていただけるような講座です。（女性対象）

開催館：根岸社会教育館 回数：全3回 定員：20名
日程：1月20日、2月17日、3月16日（土）
午後6時～8時 教材費：無料 持ち物：特になし

現代的な課題に
向き合い、考えます

現代課題講座

暮らしに関わる
テーマなど

知識と考え方
を学ぶ

多文化な社会で対等に生きる 私たちのアサーティブコミュニケーション

社会の価値観が多様化する中、自分の意見を的確に述べ、時には対等な立場で交渉する力が求められます。自分も相手も大切にする「アサーティブ」な考え方を通して、自分にとっての多文化共生とは何かと一緒に考えましょう。
※「アサーティブコミュニケーション」とは、相手の気持ちや意見を尊重しつつ、自分の主張を伝える表現方法です。

開催館:千束社会教育館 回数:全4回 定員:20名
日程:1月21日、2月4日、2月18日、2月25日(日)
午後2時~4時
講師:福岡 里砂 氏(異文化間ファシリテーター)
黒澤 世莉 氏(旅する演出家)
教材費:無料
持ち物:特になし

省エネにもつながる! 暮らしの工夫とみんなで取り組むSDGs

光熱費の高騰や異常気象など、現代のさまざまな問題は私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。SDGsの観点から、地球環境の現状や省エネにもつながる暮らしの工夫の仕方を学び、まずは自分たちの身の回りからどんなことができるか考えてみませんか?

開催館:環境ふれあい館ひまわり
(※申込み・問合せは社会教育センターへ)
回数:全4回 定員:20名
日程:1月17日~2月7日(水) 午後2時~4時
講師:星野 智子 氏
((一社)環境パートナーシップ会議 副代表理事)
教材費:300円
持ち物:特になし

地域活動を
応援します!

デジタルスキル講座

パソコン・スマホの
活用方法を学ぶ

◆地域活動応援!パソコン講座3期

サークル・団体活動、PTAや町会など、さまざまな地域活動での活用を目的としたパソコン講座です。
※会場に備え付けのノートパソコンを使います。

ワード Wordコース 地域活動に役立つチラシを作りながら、「word(Office2016)」の基本操作を学びます。	エクセル Excel(初級)コース 帳簿の基本である家計簿や住所録を作りながら「Excel(Office2016)」の基本操作を学びます。	エクセル Excel(中級)コース 集計を求める関数、論理関数、データベースの仕組みと活用等、「Excel(Office2016)」の操作を学びます。
日程:1月17日~2月14日(水) 午前10時~正午	日程:1月17日~2月14日(水) 午後2時~4時	日程:1月13日~2月10日(土) 午前10時~正午
対象者:区内在住・在勤の16歳以上 (学生を除く)でパソコンの文字 入力・マウス操作ができる方	対象者:区内在住・在勤の16歳以上 (学生を除く)でパソコンの文字 入力・マウス操作ができる方	対象者:基本的なExcelの操作・ 数式・関数(SUM/SUMIF 関数)がわかる方

開催館:生涯学習センター 回数:各コース 全5回 定員:12名 教材費:1,000円 持ち物:とくになし
※同時に複数のコースのお申し込みが可能です。

◆初心者のためのスマートフォン講座3期

ご自身のスマートフォンを使い、スマートフォンの基本操作を学びます。

アイフォン iPhone コース	アンドロイド Android コース
日程:2月17日・2月24日(土) 午前10時~正午	日程:2月22日・2月29日(木) 午後3時~5時

対象者:区内在住・在勤の16歳以上(学生を除く)でスマートフォン初心者
開催館:生涯学習センター 回数:各コース 全2回 定員:10名 教材費:無料 持ち物:ご自身がお持ちのスマートフォン
※どちらかのコースを選んでお申込みください。
※令和5年度内に2回以上の受講はできません。