

生涯学習情報

2026年度 前期分

中央区全体の講座や教室などの生涯学習情報を紹介しています。どうぞご利用ください。
 なお、内容・日時などが変更となる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

※詳細については各事業ごとの問い合わせ先にお尋ねください。

※ **区カレ連携** マークの講座は、中央区民カレッジの単位になります。
 (開催期間によって連携講座にならない場合があります。)

分野・対象	主な講座・事業名					頁
生涯学習	中央区民カレッジ	中央区民カレッジ 前期再募集	かえで学級			1
イベント	子ども読書週間展示	第24回 中央区ブーケ祭り	講演と映画のつどい	2026中央区 わくわくツアー(前期)		2
スポーツ	アーチェリー体験教室	硬式テニス教室(1)	バドミントン教室	スポーツ指導者養成 セミナー	エンジョイ フィットネス教室	3
	水泳教室(1)	障害者スポーツ 体験会(1)	スポーツ指導者養成 セミナーフォロー研修	区民体育大会	夏期ラジオ体操	
小・中学生対象	少年・少女 野球教室	少年・少女 水泳教室(1)	少年リーダー 養成研修会	夏休み福祉・ボラン ティア体験『イナっこ 教室2026』		4
勤労者対象	認知症予防講座	パソコン講座 (生成AI入門)	上手な話し方セミナー	起業家塾	パソコン講座 (Excel 基礎)	5
	健康セミナー (ピラティス教室)	ペン習字教室(お勤 め帰りのペン字)	ワーク・ライフ・ バランスセミナー			
家庭教育・子育て	自然遊びを子どもと 楽しもう(春)	子どもたちの、こと ばにならないところ の声に耳をすますに は?	スムーズな園生活 スタートのために	知っておきたい “子どもが出す からだのサイン”	家庭教育学習会	6
	子育て中のイライラを コントロールしよう	自然遊びを子どもと 楽しもう(夏)	子育てパパのスキル アップ～大切な力の育 て方～/ちょっと先を 行くパパとの座談会	育児中の保護者社会 参加応援事業「ほっと 一息私の時間」		
文化・芸術	映画観賞会	コンサート	文化講座			7
環境	環境学習事業「檜原村 自然体験ツアー」 (一般)	「多摩の森」活性化 プロジェクト推進協 議会現場体験事業 (一般)	総合環境講座			8
親子対象	環境学習事業「檜原村 自然体験ツアー」 (親子)	「多摩の森」活性化 プロジェクト推進協 議会現場体験事業 (親子)	福島県大熊町 交流体験ツアー	ひとり親家庭 日帰りバス研修	親子消費者講座	9
男女共同参画	女性のための再就職 支援事業	男性の家事育児 参画応援講座	水曜イブニングトーク	男女共同参画 講座・講演会		10
福祉・健康・保健	高次脳機能障害者 交流会	スマホささえ隊養成 講座	点字啓発講座	陶芸講習会	ささえあいサポー ター養成講座	11
	場づくり入門講座/ プレ講座	講座「地域に必要な ささえあいとは」				
国際交流	日本語指導者 養成講座	国際交流サロン	第28回 古典芸能鑑賞会	日本語教室		12
シニア対象	シニア水中 エクササイズ教室(1)	初心者のための スマートフォン 相談室	高齢者向けパソコン教 室「Word(ワード)を 使ってみよう」	高齢者のための再 就職支援セミナー	高齢者向け毛筆教室	13 ~ 17
	高齢者向けパソコン教 室「初めてのパソコン」	高齢者向けパソコン 教室「写真データの すっきり整理と活用 法」	中高年齢者のための パソコン教室	高齢者向けパソコン教 室「便利なインターネッ ト」	中高年のための 健康づくり講座	
	高齢者向けパソコン教 室「Excel(エクセル) を使ってみよう」	高齢者のための 再就職勉強会& 相談会	シニア水中 エクササイズ教室(2)	ゆうゆう講座	いきいき館 【桜川・浜町・勝どき】	

※2026年度後期分は7月下旬に公開予定です。

生涯学習

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
中央区民カレッジ	生涯学習のきっかけづくりとして、知識の習得はもちろん、新たな興味・関心の発見、講師や受講生同士の交流による学習課題の発展、地域への参画などを期待して講座を開催しています。4月は前期講座の受講生を募集します。	18歳以上の区内 在住・在勤・在学者	5月～8月 ※2	築地社会教育会館 ほか	○※1	○※2	文化・生涯学習課 生涯学習係 ☎3546-5524
中央区民カレッジ 前期再募集	上記募集で定員に満たなかった講座について受講生を募集します。	18歳以上のどなたでも(区外の方も申込可)					
かえで学級	知的障害のある方が、社会の中で自立して生きていく力を身につけることを目的とし、調理実習や華道・手芸・運動部に分かれての学習、電車ハイク、宿泊研修会、他区の学級との合同レクリエーションなど、さまざまな学習機会を提供しています。	原則15歳以上(中学生を除く)の知的障害のある方で、区内の心身障害学級(特別支援学級)の卒業生および区内在住・在勤者	5月10日～ 令和9年3月14日 日曜 ※詳細はお問い合わせください。	築地社会教育会館 ほか	-	無料 ※3	

※1 講座によります ※2受講料・教材費の徴収あり ※3 食事代・材料費などの自己負担あり

イベント							
事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
子ども読書週間展示	こどもの読書週間に因んだ児童本の紹介展示		4月24日(金)～ 5月12日(火)	日本橋図書館 6階児童フロア			日本橋図書館 (日本橋人形町1-1-17) ☎3669-6207
第24回中央区ブーケ祭り	男女平等センター「ブーケ21」を拠点に活動しているグループが日頃の成果を発表します。	どなたでも	6月19日(金)・ 20日(土) 10:00～16:00	男女平等センター 「ブーケ21」	-	無料	男女平等センター 「ブーケ21」内 男女共同参画係 (湊1-1-1) ☎5543-0651
講演と映画のつどい	男女共同参画社会の実現に向け、講演と映画の上映を行います。 ※中央区女性ネットワークとの共催事業です。	区内在住・在勤・在学者200人程度 (先着順)	7月4日(土) 時間未定	日本橋社会教育会館ホール	○		
2026中央区わくわくツアー(前期)	中央区内の老舗や施設を訪ねたり、名所・旧跡を専門のガイドとめぐり歩くツアーを行います。	どなたでも	7月～9月(予定) ※コースにより異なります。	区内各所	-	700円	中央区観光協会 (銀座1-25-3 京橋プラザ3階) ☎6228-7907

スポーツ							
事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
アーチェリー体験教室	用具の取扱い方法から射法の基本を指導します。集中力アップにもおすすめです。	18歳以上 各回5名	5月16日・30日、 6月6日・27日 いずれも土曜 12:00～14:00 全4回	総合スポーツセンター アーチェリー場		500円	中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729
硬式テニス教室(1)	ラケットの握り方から基礎的な技術をはじめ、ルールやゲームの進め方などを指導します。	18歳以上 48名	4月10日(金)～ 5月15日(金) 毎週火・金曜 ※5月5日を除く 18:30～20:30 全10回	京橋築地小学校 校庭		2,500円	
バドミントン教室	水鳥の羽を打ち返し、瞬発力を養いましょう。初心者の方も楽しめます。	18歳以上 50名	5月8日(金)～ 6月9日(火) 毎週火・金曜 18:30～20:30 全10回	築地社会教育会館 屋内体育場		2,000円	
スポーツ指導者養成セミナー	年間12日25時間のカリキュラムで実施し、指導者として必要な理論とさまざまなスポーツの指導法および実技について講義します。	18歳以上の区民 など	5月21日(木)～ 6月29日(月) 毎週月・木曜 ※6月15日を除く 18:30～20:30 普通救命講習のみ 土曜日に実施 9:00～12:00ま または13:00～ 16:00 全12回	総合スポーツセンター ほか		テキスト代 負担あり	
エンジョイフィットネス教室	ピラティスやバレエなど実技を中心に、色々なフィットネスエクササイズを行います。身体を動かす楽しさを体感してください。	18歳以上 40名	6月5日(金)～ 7月10日(金) 毎週金曜 ※7月3日を除く 18:30～20:30 全5回	有馬小学校 体育館	-	500円	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531
水泳教室(1)	水に慣れることから始め、25mを泳げることを目標に指導します。また、少し泳げる方はレベルアップが図れます。泳ぐことの楽しさを味わってください。	18歳以上 30名	6月2日(火)～ 26日(金) 毎週火・金曜 18:30～20:30 全8回	中央小学校 温水プール			
障害者スポーツ体験会(1)	ニュースポーツを中心に、障害のある方が楽しめるスポーツを体験していただけます。	区内在住・在勤・在学者で障害のある方 60名 ※介助が必要な方は、ご家族の方などの同伴をお願いします	7月4日(土) 10:00～12:00	総合スポーツセンター 主競技場		無料	
スポーツ指導者養成セミナーフォロー研修	スポーツ指導者およびスポーツ指導補助者に登録された方を中心にフォロー研修を実施します。	区民など	7月下旬頃(予定) 18:30～20:00	中央区役所 8階大会議室			
区民体育大会	本区の「スポーツの祭典」。区民の皆さんの健康増進、体力の向上、親睦を深めることを目指します。	大会ごとに規定あり	7月中旬～ 令和9年2月中旬	総合スポーツセンター ほか		大会ごとに規定あり	中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729
夏期ラジオ体操	誰もが手軽に取り組める生涯スポーツの基本として、健康の維持・増進に役立ててください。	児童・生徒、その他 どなたでも	未定	区内の小・中学校 ほか各ラジオ体操会場		無料	

小・中学生対象

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
少年・少女 野球教室	野球の面白さを知ってもらうとともに基本動作を分かりやすく楽しく指導します。	小学生 100名	4月11日(土)～ 6月6日(土) 毎週土曜 ※5月2日を除く 15:00～17:00 全8回	月島運動場		無料 (傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531
少年・少女 水泳教室(1)	泳ぎのうまくなりたい子どもに短期間に集中して泳ぎの基礎を指導します。	小学生 40名	6月9日(火)～ 26日(金) 毎週火・金曜 16:00～17:30 全6回	中央小学校 温水プール			
少年リーダー 養成研修会	子どもたちが地域や学年の違う仲間と生活を共にし、さまざまな趣向を凝らしたプログラムに取り組むことを通じて、集団生活のルールや地域のリーダーに必要な知識などを学びます。地域で活躍する未来のリーダーを育成するために開催する研修会です。	区内在住・在学の 小学5・6年生および 中学生 96名	・事前研修 7月下旬の2日間 ・宿泊研修 8月中旬の3泊4日 ・事後研修 8月下旬の1日間 詳細については、 問い合わせ先にご 連絡ください。	築地社会教育会 館・総合スポーツ センターおよび中 央区立柏学園 (予定)		食事代 飲料代 保険料	文化・生涯学習課 青少年係 ☎3546-5304
夏休み福祉・ボラ ンティア体験 『イナっこ教室 2026』	区内福祉施設や保育園等におけるボランティア体験と、点字や手話などの体験を通じて、福祉について考える機会を提供します。	小学生以上の区内 在住・在学・在勤者	区内小学・中学校 の夏休み期間中 (7月下旬～ 8月下旬の予定)	区内福祉施設、 保育園等		無料 (ボラン ティア保険 料や食事 代は自己 負担)	中央区社会福祉協議会 ボランティアセンター (八丁堀4-1-5) ☎3206-0560

勤労者対象

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
認知症予防講座	健康寿命の延伸に大切な認知症の予防に向け、どのような生活習慣を身につけたらよいかを、わかりやすく解説します。	中小企業に勤務する区内在勤者と同居家族および区内在住者 40名	4月22日(水) 18:30~20:30	築地社会教育会館 4階視聴覚室		無料	
パソコン講座 (生成AI入門)	生成AIの基本的な仕組みを理解し、効率的なプロンプト(指示文)作成のスキルを習得します。	中小企業に勤務する区内在住・在勤者でマウス操作や文字入力、簡単なWord・Excel操作のできる方 20名	5月11日(月)~ 15日(金) 18:30~20:30 全5回	ハイテクセンター パソコン研修室 (京華スクエア内)		6,000円	勤労者サービス公社 (銀座2-15-6 銀座プロッサム1階) ☎3546-8610
上手な話し方セミナー	ビジネスに活用できる、魅力ある話し方・コミュニケーション技法などを学びます。	中小企業に勤務する区内在住・在勤者 24名	5月13日(水)~ 6月10日(水) 毎週水曜 18:30~20:30 全5回	築地社会教育会館 3階第3洋室		1,000円	
起業家塾	起業に必要な人事・財務に関する知識、また経営に必要な税務知識や経営計画の作成等を学びます。 【スタート編】	区内で起業意欲がある方 35名	6月6日(土) 10:00~16:00 6月20日(土)、 27日(土)、 7月11日(土) 9:30~16:30 全4回	産業会館		6,000円	商工観光課 ☎3546-5487
パソコン講座 (Excel 基礎)	Excelの概要、データ入力の基本、関数の利用など、Excelの基本技能習得を目指します。	中小企業に勤務する区内在住・在勤者でマウス操作および文字入力操作のできる方 20名	6月8日(月)~ 12日(金) 18:30~20:30 全5回	ハイテクセンター パソコン研修室 (京華スクエア内)			
健康セミナー(ピラティス教室)	柔軟性を高めながら正しい姿勢と呼吸法で疲れにくい体の作り方の基礎を学びます。	中小企業に勤務する区内在勤者および区内在住者 20名	7月8日(水)~ 29日(水) 毎週水曜 18:30~20:00 全4回	築地社会教育会館 3階第3和室		1,000円	勤労者サービス公社 (銀座2-15-6 銀座プロッサム1階) ☎3546-8610
ペン習字教室 (お勤め帰りのペン字)	くせ字を直し、魅力のある美しい文字を目指します。少しでも書くことが楽しくなるよう丁寧に指導します。	中小企業に勤務する区内在住・在勤者 20名	7月9日(木)~ 23日(木) 毎週木曜 18:30~20:30 全3回	築地社会教育会館 3階第3洋室		2,200円	
ワーク・ライフ・バランスセミナー	ワーク・ライフ・バランスに関する内容を学びます。	勤労者、就労者、人事労務担当者、その他関心がある方	未定	男女平等センター 「ブーケ21」 (予定)		無料	男女平等センター 「ブーケ21」内 男女共同参画係 (湊1-1-1) ☎5543-0651

家庭教育・子育て

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
自然遊びを子どもと楽しもう(春)	子どもとの自然遊びの楽しみ方を実践的に学びます。季節に合った作品を作ります。	区内在住の3歳以上の未就学児と保護者 12組	5月10日(日) 10:00~11:30	子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室	○	無料	子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室 (勝どき1-4-1) ☎3534-2103
子どもたちの、ことばにならないこころの声に耳をすますには？	言葉にならない子どもたちの気持ちを理解する方法を保育実践の視点からお伝えします。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	5月29日(金) 10:00~11:30		-		
スムーズな園生活スタートのために	園生活に向けて必要な親子の生活習慣づくりと心の準備をお伝えします。また、就学前に利用できる施設も紹介します。		8月1日(土) 10:00~11:30		-		
知っておきたい“子どもが出すからだのサイン”	子どもの体調不良の症状や対処方法などの基礎知識をお伝えします。		6月11日(木) 19:00~20:30		○		
家庭教育学習会	家庭教育のあり方、子育ての不安の解消、子どもの発達など、家庭教育および子育てについて学びます。また、子育て理解促進のための親子対象講座や父親を対象とした講座「おやじの出番！」を実施します。 ※中央区地域家庭教育推進協議会とPTAなどの地域団体との共催を中心に、年間約70講座を開催しています。 ※令和8年度共催団体の企画募集および説明会については、区報4/15号でお知らせします。	保護者を中心に、子育てに興味関心のある方	6月~令和9年2月(詳細未定) ※7月、9月、11月、令和9年1月の区報にあわせて、チラシを区内施設に配布する他、区のホームページにも掲載します。 (予定)	幼稚園、小・中学校および社会教育会館などの区内施設	○※1	無料※2	中央区地域家庭教育推進協議会事務局 (文化・生涯学習課内) ☎3546-5526
子育て中のイライラをコントロールしよう	自分を見つめる作業を通して、自己肯定感を高め、前向きに子育てすることを旨とする講座です。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	7月11日(土) 10:00~11:30	-	-	無料	子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室 (勝どき1-4-1) ☎3534-2103
自然遊びを子どもと楽しもう(夏)	子どもとの自然遊びの楽しみ方を実践的に学びます。季節に合った作品を作ります。	区内在住の3歳以上の未就学児と保護者 12組	7月26日(日) 10:00~11:30	○			
子育てパパのスキルアップ~大切な力の育て方~/ちょっと先を行くパパとの座談会	子どもの自己肯定感や挑戦する力を育むための父親の関わり方をお伝えします。先輩パパとの座談会も行います。	区内在住の未就学児の父親 12名程度	8月20日(木) 19:00~20:30	-			
育児中の保護者社会参加応援事業「ほっと一息私の時間」	育児中の保護者を対象に、社会参加の機会と交流の場を提供します。	区内在住の幼稚園や保育園に入園していない未就学児の保護者 20人程度	未定	男女平等センター「ブーケ21」	○		

※1 講座によります ※2 材料費などの自己負担あり

文化・芸術

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
映画観賞会 (ミニシアター)	図書館で所蔵している映画を上映します。	どなたでも 50名	令和8年5月・7月 の第3土曜	本の森ちゅうおう 1階多目的ホール		無料	京橋図書館 (新富1-13-14 本の森ちゅうおう) ☎3551-2151
		※上映作品により 異なります。 ※事前申込み制	偶数月の 第3土曜	日本橋図書館 6階ホール			日本橋図書館 (日本橋人形町1-1-17) ☎3669-6207
		※上映作品により 異なります。	決定次第、中央区 立図書館HPにて 掲載	晴海図書館 3階会議室			晴海図書館 (晴海4-8-1) ☎5166-3131
コンサート	中央区に在住・在勤の方々に気軽に親しめる音楽鑑賞の機会を提供します。	区内在住・在勤者 380名(予定)	9月11日(金) 17:00開場 18:30開演 (予定)	日本橋公会堂 「日本橋劇場」	-	参加費 2,000円	中央区文化・国際交流振興協会 (新富1-13-24 新富分 庁舎) ☎3297-0251
文化講座 区カレ連携	各種文化、歴史などについて、専門家の講話を聞き、理解を深める講座です。	区内在住・在勤者 各回80名(予定)	9月～10月(予定)	本の森ちゅうおう (予定)		無料	

環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
環境学習事業「檜原村自然体験ツアー」(一般)	檜原村にある「中央区の森」で、植栽など森林保全作業を体験します。	小学5年生以上の区内在住・在勤・在学者 30名	5月23日(土) (予定)	東京都西多摩郡檜原村		2,500円	<p>■申込について 株式会社阪急交通社 (港区海岸1-16-1 ニューピア竹芝サウスタ ワー9階) ☎6745-1866</p> <p>■事業について 環境課環境啓発係 ☎3546-9592</p>
「多摩の森」活性化プロジェクト推進協議会現場体験事業(一般)	多摩の森を活用し、林業作業、自然観察その他の体験事業を実施します。	小学5年生以上の区内在住・在勤・在学者 ※定員は日程によって異なります。 詳細は区HPに掲載予定です。	6月13日(土) 6月14日(日) 6月27日(土) 7月4日(土) 全4回 (予定)	あきる野市奥多摩町	-		<p>■申込について 詳細は、区HPをご確認ください。</p> <p>■事業について 環境課環境企画係 ☎3546-5408</p>
総合環境講座 区カレ連携	様々な分野の環境問題や最新の環境情報について、専門家の講義やグループワークを通して理解を深めます。	区内在住・在勤・在学者 30名	6月～9月 18:30～20:30 全5回 (予定)	環境情報センター「エコノバ」		無料	環境情報センター「エコノバ」 (京橋3-1-1 東京スクエアガーデン6階) ☎6225-2433

親子対象							
事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
環境学習事業「檜原村自然体験ツアー」(親子)	檜原村で動植物の観察や、間伐材を使った工作などを体験します。	区内在住・在学の小学生とその保護者	5月30日(土) 6月13日(土) 7月4日(土) 7月11日(土) 7月31日(金)~ 8月1日(土) 8月3日(月) (予定)	東京都西多摩郡檜原村		日帰り: 2,500円 宿泊: 5,000円	■申込について 株式会社阪急交通社 (港区海岸1-16-1ニューピア竹芝サウスタワー9階) ☎6745-1866 ■事業について 環境課環境啓発係 ☎3546-9592
「多摩の森」活性化プロジェクト推進協議会現場体験事業(親子)	多摩の森を活用し、林業作業、自然観察その他の体験事業を実施します。		6月20日(土) 6月21日(日) 8月4日(火) 8月6日(木) 全4回 (予定)	檜原村 青梅市		2,500円	■申込について 詳細は、区HPをご確認ください。 ■事業について 環境課環境企画係 ☎3546-5408
福島県大熊町交流体験ツアー	星空観測などの自然体験や東日本大震災の被害状況および復興まちづくりの姿を感じられる防災教育など、福島県大熊町と連携した交流体験ツアーを行います。	区内在住の小・中学生と保護者 30名	7月18日(土) 7月19日(日)	福島県大熊町		5,000円	株式会社孫の手 ☎024-935-1313
ひとり親家庭日帰りバス研修	ひとり親家庭の方を対象に、相互の交流やレクリエーションを目的とした研修を実施します。	区内在住のひとり親家庭世帯 80名	7月下旬(予定)			1世帯 2,000円 (予定)	中央区社会福祉協議会 在宅福祉部推進課 (八丁堀4-1-5) ☎3206-0603
親子消費者講座	暮らしの身近なテーマについて親子で参加する講座です。	区内在住・在学の小学4~6年生と保護者 20組40名	7月22日(水)	未定		未定	中央区消費生活センター (中央区役所区民生活課) ☎3546-5302

男女共同参画

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
女性のための再就職支援事業	在宅ワーク、オンライン事務に必要なデジタルスキルを習得する講座、個別面談、再就職に向けた就職マッチングを行います。	結婚・出産・育児、介護などのため離職した方など、就職を希望する区内在住の女性 20人程度	未定	オンライン	-	無料	男女平等センター「ブーケ21」内 男女共同参画係 (湊1-1-1) ☎5543-0651
男性の家事育児参画応援講座	男性の家事・育児への参画を支援するための講座を行います。	子育て世代で区内在住・在勤の男性または夫婦 15人(組)程度		男女平等センター「ブーケ21」	○		
水曜イブニングトーク 区カレ連携	ゲストによるテーマに沿った講和を行います。	どなたでも 30人程度			-		
男女共同参画講座・講演会 区カレ連携	男女共同参画の推進を目的とした講座を行います。	どなたでも	未定 全9回	・男女平等センター「ブーケ21」 ・オンライン	○※		

※一部講座は託児なし

福祉・健康・保健

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
高次脳機能障害者交流会	高次脳機能障害のある方や家族と交流を深めます。ミニ講座・茶話会などを行います。	高次脳機能障害者と家族 各回15名	5月23日(土) 7月28日(火) 9月26日(土) 13:30~15:00	福祉センター		無料	福祉センター支援係 (明石町12-1) ☎3545-9311
スマホささえ隊養成講座	スマホで困りごとのある高齢者等を身近な地域でサポートするための基本的な知識やコツを学びます。	区内在住・在勤・在学者 15名	6月16日(火) 13:30~16:30	社会福祉協議会 3階会議室			中央区社会福祉協議会 ささえあい課 (八丁堀4-1-5) ☎3523-9295
点字啓発講座	点字のルールと点訳の基礎を学びます。	区内在住・在勤者 12名	6月4日(木) 6月11日(木) 毎週木曜 13:30~15:30 全2回 (予定)	福祉センター	-		福祉センター管理係 (明石町12-1) ☎3545-9311
陶芸講習会	陶芸を通じ、ものを作ることの楽しみを体験し、障害のある方相互の交流と親睦を図ります。	区内在住 障害のある方 12名	6月5日(金) 6月12日(金) 6月19日(金) 7月3日(金) 13:30~15:00				
ささえあいサポーター養成講座	身近な地域で自分たちができる「ささえあい(緩やかな見守り)」について学びます。	区内在住・在勤・在学者 各回10名	6月26日(金) 6月30日(火) 7月8日(水) 14:00~16:00	築地交流スペース 「ツキチカ!」ほか			
場づくり入門講座/プレ講座	地域に居場所をつくるために必要な組織運営の秘訣や、継続的な活動になるまでのステップについて学びます。	区内での居場所づくりや地域活動に関心のある方 15名	プレ講座8~9月頃 入門講座9~11月 (予定)	社会福祉協議会 3階会議室	○		中央区社会福祉協議会 ささえあい課 (八丁堀4-1-5) ☎3523-9295
講座 「地域に必要なささえあいとは」	本講座では防災という観点を交えながら、地域での「ささえあい」の必要性について紐解いていきます。	区内在住・在勤・在学者 20名	9月8日(火) 14:00~16:00	築地交流スペース 「ツキチカ!」	-		

国際交流

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
日本語指導者養成講座	外国人に日本語を教えるボランティアの養成を図るため、44時間全22回の講座を開設します。	事前説明会に参加の区内在住・在勤者 20～25名(予定) (作文選考あり)	[説明会] 4月頃(予定) [講座] 5～9月頃(予定) 全22回	新富区民館		無料 (テキスト代は自己負担)	中央区文化・国際交流振興協会 (新富1-13-24 新富分庁舎) ☎3297-0251
国際交流サロン	区内在住・在勤・在学の日本人と外国人が、日本の文化に触れるとともに、外国の文化にも気軽に触れることができる場を提供しています。	区内在住・在勤・在学の日本人と外国人 各回30名程度	毎月1回土曜 (11月を除く)概ね 午後、2時間程度	※開催内容により異なります。	-	無料	
第28回古典芸能鑑賞会	中央区に深い関わりをもつ古典芸能を鑑賞する機会を提供します。	区内在住・在勤者優先 380名(予定)	6月6日(土) 17:00開演(予定)	日本橋公会堂 「日本橋劇場」		参加費 2,000円	
日本語教室 ※Ⅰ・Ⅱとも「ボランティア指導員」とは、協会主催の日本語指導者養成講座を修了した者をいいます。 ※時間を短縮して開催する場合があります。	Ⅰ:協会が主催する教室 区内在住・在勤・在学の外国人に日本語を教えるとともに、ボランティア指導員と外国人との交流会を開催しています。	区内在住・在勤・在学の外国人	①水曜日教室 毎月第1、第2、第3水曜日 18:30～20:00	男女平等センター 「ブーケ21」	○	テキスト代 2,500円程度	※教室により異なります
			②木曜日教室 毎月第1、第2、第3木曜日 10:00～11:45	新富区民館			
			③土曜日教室 毎月第2、第3、第4週土曜日 10:00～11:45				
	④ワールドフレンズ日曜 にほんごクラブ 毎週日曜 10:00～11:30		日本橋社会教育会館	クラス開催時間中に直接、教室までお越しください。			
	⑤日本語おたすけたい 月曜 19:00～20:30 月3回			日本語おたすけたい otasuketai@hotmail.co.jp			
	⑥月島日本語倶楽部 毎週火曜 10:00～11:50		月島社会教育会館	月島日本語倶楽部 tukishimanc@gmail.com			
	⑦日本語コミュニケーション・パートナー 火曜 19:00～20:30 月3回		男女平等センター 「ブーケ21」	日本語コミュニケーション・パートナー pnc_entry@yahoo.co.jp			
	⑧銀座日本語教室 毎月第1、第2、第3水曜 10:00～11:30		築地社会教育会館	銀座日本語教室 ginza.nihongo@gmail.com			
	⑨にこにこ日本語 木曜 19:00～20:30 月3回		佃区民館 ※工事期間中は会場が変更になります。	にこにこ日本語 nihongo.2525@yahoo.co.jp			
	⑩CNC月島 金曜 10:00～11:45 月3回		月島区民館	CNC月島 takehiro854@gmail.com			
	⑪にほんご生活 毎週土曜 14:00～15:30		築地教会別棟2階	にほんご生活 nihongo-seikatsu@msn.com			

シニア対象

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
シニア 水中エクササイズ 教室(1)	リズムに合わせて水の中で楽しく全身を動かすなど、水中運動で健康の維持増進を図ります。	50歳以上 50名	4月11日～ 6月13日 毎週土曜 10:00～11:00 全10回	日本橋小学校 温水プール		【施設使用料(毎回必要)】 ※1	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531
初心者のためのスマートフォン相談室	マンツーマンで30分間スマートフォンに関する相談を受け付けます。(予約制)	区内在住・在勤の 中高年齢者 1日6名	毎月第2・4火曜日 13:30～16:30 のうちの30分間 (予約は各月1日から 窓口・電話で受付)	シニアセンター 相談カウンター		無料	シニアセンター (佃1-11-1) ☎3531-7813
高齢者向けパソコン教室 「Word(ワード)を使ってみよう」 区カレ連携 (7月のみ)	文書作成ソフト「Word2024」を使って、簡単な文書の作成、美しく飾る技法など、基本と活用を学びます。 ※2	原則60歳以上で 簡単な文字入力のできる方 10名 (再受講可)	4月14日(火)～ 16日(木)および 21日(火)～23日(木) 9:30～11:30 全6回 7月14日(火)～ 16日(木)および 21日(火)～23日(木) 9:30～11:30 全6回	シルバー人材センター パソコン講習室		受講料 6,000円 (教材費は別途必要)	中央区シルバー人材センター (八丁堀3-17-9 京華スクエア1階) ☎3551-2700
高齢者のための再就職支援セミナー	再就職に向けての心構えやおさえておきたいポイントについてのセミナーです	就職転職を希望する おおむね55歳以上の方 定員50名	4月23日(木) 13:30～16:00	築地社会教育会館 2階講習室		無料	無料職業紹介所 シルバーワーク中央 (八丁堀3-17-9 京華スクエア1階) ☎3551-9200
高齢者向け毛筆教室 区カレ連携	小筆使いに慣れて気軽に美しく書ける様に基礎から丁寧に指導します。	原則60歳以上の方 16名 (再受講可)	5月11日(月)・18日(月)・25日(月)・6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・7月6日(月)・14日(火)・21日(火)・27日(月) 9:30～11:30 全12回	シルバー人材センター 研修室		受講料 6,000円 (教材費込)	
高齢者向けパソコン教室「初めてのパソコン」 区カレ連携	電源の入れ方、マウスの操作、文字の入力方法など、基本の操作を学びます。 ※2	原則60歳以上の方 各10名 (再受講可)	5月12日(火)～ 14日(木) 9:30～11:30 全3回	シルバー人材センター パソコン講習室		受講料 3,000円 (教材費は別途必要)	中央区シルバー人材センター (八丁堀3-17-9 京華スクエア1階) ☎3551-2700
高齢者向けパソコン教室「写真データのすっきり整理と活用法」 区カレ連携	スマートフォンやデジタルカメラで撮った写真データをパソコンで整理する方法と、アプリを使った写真の加工や印刷方法を学びます。 ※2	原則60歳以上で 簡単な文字入力のできる方 10名 (再受講可)	5月19日(火)～ 21日(木) 9:30～11:30 全3回	シルバー人材センター パソコン講習室			

シニア対象

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
中高年齢者のためのパソコン教室	「初めてのパソコンからインターネットまで」をテーマとしたパソコン教室です。	区内在住・在勤の中高年齢者でパソコン初心者の方各10名	5月、6月、8月、9月の月・木曜 10:00～12:00 各8回	シニアセンター 1階情報コーナー		無料	シニアセンター (佃1-11-1) ☎3531-7813
高齢者向けパソコン教室「便利なインターネット」 区カレ連携	インターネット検索の便利な活用方法と安全な使い方を学びます。 ※2	原則60歳以上で簡単な文字入力のできる方 10名 (再受講可)	6月9日(火)～11日(木) 9:30～11:30 全3回	シルバー人材センター パソコン講習室		受講料 3,000円 (教材費は別途必要)	中央区シルバー人材センター (八丁堀3-17-9 京華スクエア1階) ☎3551-2700
中高年のための健康づくり講座	超高齢社会を迎え、中高年齢者の健康を維持するため、簡単な運動を交えた講義をする講座です。	区内在住・在勤の中高年齢者 15名	6月13日(土)、20日(土)、27日(土) 14:00～16:00 全3回	シニアセンター 1階セミナー室		無料	シニアセンター (佃1-11-1) ☎3531-7813
高齢者向けパソコン教室「Excel(エクセル)を使ってみよう」 区カレ連携	表計算ソフト「Excel2024」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基本と活用を学びます。 ※2	原則60歳以上で簡単な文字入力のできる方 10名 (再受講可)	6月16日(火)～18日(木)および23日(火)～25日(木) 9:30～11:30 全6回	シルバー人材センター パソコン講習室		受講料 6,000円 (教材費は別途必要)	中央区シルバー人材センター (八丁堀3-17-9 京華スクエア1階) ☎3551-2700
高齢者のための再就職勉強会&相談会	高齢者向けの職業について学びご相談いただけます	就職転職を希望するおおむね55歳以上の方 定員未定	8月4日(火) 13:30～16:00	本の森ちゅうおう多目的ホール		無料	無料職業紹介所 シルバーワーク中央 (八丁堀3-17-9 京華スクエア1階) ☎3551-9200
シニア水中エクササイズ教室(2)	リズムに合わせて水の中で楽しく全身を動かすなど、水中運動で健康の維持増進を図ります。	50歳以上 50名	8月22日(土)～10月24日(土) 毎週土曜 10:00～11:00 全10回	中央小学校 温水プール		【施設使用料(毎回必要)】 ※1	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531

※1 一般 500円、区民(65歳未満) 350円、区民(65歳以上) 無料 ※2 都合により変更や中止になる場合があります。

ゆうゆう講座

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
健康リズム体操	リズムに合わせて楽しく体を動かします。	50名	4月10日(金) 10:30~12:00	築地社会教育会館		無料	築地社会教育会館 (築地4-15-1) ☎3542-4801
足腰すっきり体操	膝や腰を動かしやすい運動を行います。		4月24日(金) 10:30~12:00				
あなたも大道芸人！チャレンジ！ジャグリング！パート1	ジャグリング、皿回しなど代表的な大道芸を学びます。		5月12日(火) 10:00~12:00				
あなたも大道芸人！チャレンジ！ジャグリング！パート2	ジャグリング、皿回しなど代表的な大道芸を学びます。		5月26日(火) 10:00~12:00				
自分に似合う色を学ぶ～パーソナルカラー～	お気に入りの服装でご参加ください。自分に似合う色を学びます。	40名	6月12日(金) 10:00~12:00	月島社会教育会館 晴海分館 「アートはるみ」		無料	月島社会教育会館 (月島4-1-1) ☎3531-6367
楽しいディスコダンス	懐かしい曲に合わせて楽しく踊ってフィーバーしましょう♪		6月26日(金) 10:00~12:00				
サルサダンスで楽しむ脳と足のエクササイズ	初めての方も楽しめるやさしいステップを覚え、ラテン音楽に合わせて踊りましょう。認知症や寝たきり予防にも効果的です。		7月14日(火) 10:30~12:00				
医師と理学療法士が伝授！膝を健康に保つコツ	膝の不調は日常生活に影響します。膝を健康に保つ秘訣を医師と理学療法士が実践を交えて解説します。		7月28日(火) 10:30~12:00				
フラで楽しく健康に！	ハワイアンミュージックに合わせて、からだにやさしいフラを優雅に踊りましょう。	日本橋社会教育会館	8月5日(水) 10:00~11:30			無料	日本橋社会教育会館 (日本橋人形町1-1-17) ☎3669-2102
みんなで歌って健康に！三味線に合わせて歌おう！	三味線の音色に合わせて、中央区にちなんだ江戸の歌を歌ったり、歌舞伎のセリフに挑戦したりします。		8月28日(金) 10:00~11:30				

※申し込みは希望する講座開催月の前月11日午前9時から社会教育会館の電話または窓口にて先着順受付。

いきいき館

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
カーレットを楽しもう	カーリングの卓上版です。2チームに分かれて、ゲームを楽しみます。	12名 (当日申込先着順)	毎月第1・2水曜 10:00～11:30	いきいき桜川	-	無料	いきいき桜川 (桜川敬老館) 入船1-1-13 ☎3553-0030
健康相談	専門の内科医による健康寿命を延ばすためのセミナーです。	15名 (当日申込先着順)	毎月第4水曜 14:00～15:00				
浮世絵セミナー	浮世絵を通して江戸の文化と歴史を解説します。	30名 (当日申込先着順)	毎月第3火曜 10:30～11:30				
健康吹き矢	リラックスした腹式呼吸法により全身の細胞を活性化し自立神経の働きをよくします。どなたでも気軽に楽しめます。	20名 (当日申込先着順)	毎月第2・4土曜 15:00～16:00				
コーラス教室	季節の歌などで発声法から学ぶ講座です。	35名 (当日申込先着順)	毎月第2・4月曜 14:30～16:00				
みんよう講習会	全国の民謡から選曲し、専門の民謡講師がポイントを指導します。	35名 (当日申込先着順)	毎月第1・3月曜 13:30～14:30				
モルック	フィンランド生まれの木製のピンを倒す気軽なスポーツです。どなたでも楽しめます。	12名 (当日申込先着順)	毎月第3金曜 14:00～15:00				

いきいき館

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
いきいき手話ダンス	手話を使った振付で楽しく踊ります。	30名 (当日申込先着順)	毎月第2・4月曜 10:30~11:30	いきいき浜町	-	無料	いきいき浜町 (浜町敬老館) 浜町3-37-1 ☎3669-3385
歴史探索教室	中央区の歴史を学びます。	24名 (当日申込先着順)	毎月第2・4日曜 10:30~12:00				
初心者数独教室	1~9の数字を使った脳トレパズルです。	15名 (事前申込先着順)	毎月第2・4火曜 10:00~11:00				
やさしい英会話教室	アメリカ人の講師による英会話教室です。	24名 (事前申込先着順)	毎月第2・4木曜 10:00~11:00				
楽しい中国語教室	初歩から、中国語を学ぶ教室です。	24名 (事前申込先着順)	毎月第1・3火曜 10:00~11:00				
初心者そろばん教室	初歩から、そろばんを学ぶ教室です。	24名 (事前申込先着順)	毎月第1・3火曜 13:30~14:30				
心と身体の体操 (朗読教室)	お腹から声を出して、本を読む、朗読の講座です。	20名 (事前申込先着順)	毎月第2・3土曜 10:30~11:30				
健康長寿講座	100歳を元気で迎えるために様々な健康に関するテーマで講義します。	24名 (当日申込先着順)	毎月第4土曜 10:30~12:00				
終活講座	人生100年時代、終活について様々なテーマで講義します。	24名 (当日申込先着順)	毎月第2木曜 14:00~15:00				
歌唱指導	まず皆で発声練習、その後本日の課題曲を練習します。	50名 (当日申込先着順)	毎月第2土曜 10:00~12:00				
ウクレレで歌おう	ウクレレの伴奏で懐かしい曲を皆で歌います。	24名 (当日申込先着順)	毎月第1火曜 10:30~11:30				
歌声広場	音楽療法を取り入れて、懐かしい曲を歌う教室です。	24名 (当日申込先着順)	毎月第3木曜 14:30~15:30				
盆踊り講習会	いろいろな盆踊りを指導します。	35名 (事前申込先着順)	毎月第2・4火曜 13:30~15:30				
初心者社交ダンス講習会	初歩から社交ダンスを指導します。	24名 (事前申込先着順)	毎月第3月曜 13:30~14:30				
日本舞踊エクササイズ	日本舞踊の動作で行う3大運動を取り入れたエクササイズです。	24名 (事前申込先着順)	毎月第1・3金曜 10:30~11:30				
中央粋なまちトレーニング&脳トレ	中央区の推奨する粋トレと脳トレ体操を指導します。	28名 (事前申込先着順)	毎月第2・4金曜 10:00~11:00				

いきいき館

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	託児	費用	問い合わせ先
きらきらエクササイズ	ストレッチから発声・ウォーキング迄毎日を快適に過ごすためのエクササイズです。	40名 (当日申込先着順)	毎週水曜 9:30~10:30	いきいき勝どき	-	無料	いきいき勝どき (勝どき敬老館) 勝どき1-5-1 ☎3531-3258
男性諸君！元気に歌おう	男性コーラスを中心に大きな声で歌いましょう。女性も参加可能。	30名 (当日申込先着順)	毎月第1・3土曜 15:00~16:00				
楽ラク筋トレ	ストレッチや有酸素運動で立位又は座位でマイペースで行います。	45名 (当日申込先着順)	毎週金曜 13:30~14:30				
手話講座	身近な題材を使って楽しく手話を覚えます。	15名 (当日申込先着順)	毎月第1・3月曜 11:10~12:00				