

生涯学習情報

2026年度 後期分

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。どうぞご活用ください。
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 後期再募集				1
文化・芸術	映画観賞会	ミニシアター	講演会	展示会とブックコート 体験	文化講座	2
	小展覧会	二十歳のつどい				
第78回 中央区民文化祭	第78回中央区民文化祭 (書道展・茶の湯会・いけばな展・短歌大会・将棋大会・民謡民舞大会・絵画展・俳句大会・和太鼓演奏会・囲碁大会・作品展)					3
イベント	2026中央区 わくわくツアー(後期)	中央区の街並み絵画展	中央区まるごと ミュージアム2026	平和展	平和の都市の楽しい集い	4
家庭教育・子育て	家庭教育学習会	育児中の保護者 社会参加応援事業 「ほっと一息私の時間」	男性の家事育児 参画応援講座	子どもに伝わる ほめ方・しかり方	育休復職子育て講座 ～仕事との両立を楽しむた めに～	5 ～ 6
	知っておきたい "子どもが出す からだのサイン"	「家族で楽しもう！読ん でみよう！絵本講座」	育休復職子育て講座 ～仕事との両立を楽し むために～	自然遊びを子どもと 楽しもう(秋)	ほめ方のコツ！ ～どう、ほめたら良い の？～	
	乳幼児期にこそ育みた い"からだ観" ～すべての子どもたち に包括的性教育を～	自然遊びを子どもと 楽しもう(冬)	パパカUP講座	子育て中のイライラを コントロールしよう	あこがれの小学校へ、 はじめの一歩 ～最近の小学校受験事情～	
	パパのための子どもに 伝わるほめ方・しかり方	知っておきたい "子どもが出す からだのサイン"				
男女共同参画	水曜イブニングトーク	男女共同参画講座・ 講演会	労働セミナー			7
国際交流	国際交流サロン	国際交流のつどい	日本語教室			8
親子対象	親子つり教室	少年・少女 硬式テニス教室	少年・少女 合気道〔体験〕教室	ファミリースキー教室	親子ポッチャ体験会	9
福祉・健康・保健	高次脳機能 障害講演会	グリーフサポート講座	高次脳機能 障害者交流会	要約筆記啓発講習会	ピラティス講習会	10
	防災講演会					
小学生対象	少年・少女 サッカー教室	少年少女 バドミントン大会	少年・少女 水泳教室(2)	少年・少女 水泳教室(3)	トップアスリートを招いた タグラグビー体験会	11
	少年・少女トランポリン 〔体験〕教室					
勤労者対象	起業家塾	ワーク・ライフ・バランス セミナー	健康セミナー (ボディメンテナンス教 室)	生活設計セミナー	健康に関する予防講座	12 ～ 13
	健康セミナー (ヨガ健康法教室)	パソコン講座 (Excel活用)	パソコン講座 (PowerPoint基礎)	パソコン講座 (PowerPoint活用)	パソコン講座 (Office実践)	
スポーツ	硬式テニス教室(2)	「区民スポーツの日」 マラソン大会 スポーツイベント	ゴルフ教室(1)	ゴルフ教室(2)	卓球教室	14 ～ 15
	水泳教室(2)	水泳教室(3)	障害者スポーツ体験会	スポーツ指導者養成セ ミナー フォロー研修	太極拳教室	
	障害者ポッチャ交流会					
環境	環境学習事業「檜原村 自然体験ツアー」(一般)	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(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(親子)	福島県大熊町 交流体験ツアー	16
消費生活	消費生活講座	消費生活展2026				17
シニア対象	中高年齢者のための パソコン教室	初心者向け スマートフォン相談室	シニア太極拳教室 (通年教室)	シニア ニュースポーツ教室 (通年教室)	高齢者向けパソコン教室 「初めてのパソコン」	18 ～ 23
	高齢者向けパソコン教 室「便利なインターネッ ト」	高齢者向けパソコン教 室「写真データのすっさ り整理と活用法」	高齢者向けパソコン教 室「スマホで今日から生 成AIデビュー！」	高齢者向け毛筆教室	高齢者向けパソコン教室 「Word(ワード)で季節の はがき作り」	
	高齢者向けパソコン教 室「Excel(エクセル)を 使ってみよう」	高齢者向けパソコン教 室「Word(ワード)を 使ってみよう」	中高年齢者のための 再就職支援セミナー	シニア 水中エクササイズ教室 (3)	シリーズ シニア講座	
	健康・生きがい づくり講演会	中高年齢者の老化予 防・健康づくり講座	ゆうゆう講座	いきいき館 【桜川・浜町・勝どき】		

※2027年度前期分は3月下旬発行予定です。

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	後期講座について受講生を募集します。	18歳以上の 区内 在住・在勤・ 在学者	9月～令和9年2月 ※1	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 後期再募集	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)					

※1 講座によります ※2 受講料・教材費の徴収あり

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	図書館で所蔵している映画を上映します。	※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	-	無料	日本橋図書館 (日本橋人形町1-1-17) ☎3669-6207
ミニシアター		どなたでも50名(先着順)	令和8年9月・11月、令和9年1月・3月の第3土曜	本の森ちゅうおう1階多目的ホール			京橋図書館 (新富1-13-14 本の森ちゅうおう) ☎3551-2151
映画観賞会		※上映作品により異なります。 ※申込不要	不定期	晴海図書館3階会議室			晴海図書館 (晴海4-8-1) ☎5166-3131
講演会	旧晴海鉄道橋と晴海の歴史に関する講演会です。	中学生以上40人 ※事前申し込み制	9月23日(祝) 14:00～16:00	晴海区民センター2階会議室			
展示会とブックコート体験	中央区に関する展示と、自分の本にブックコートフィルムをかける体験イベントです。	どなたでも定員20名 ※事前申し込み制	・展示会 10/23(金)～12/23(水) ・ブックコート体験 11月15日(日)時間未定	日本橋図書館			日本橋図書館 (日本橋人形町1-1-17) ☎3669-6207
文化講座 区カレ連携	活字からひろがる世界 ー中央区に息づく印刷文化を学ぶ(全3回)	区内在住・在勤者各回80名	10月6日・13日・20日(3回) 火曜 18:45 ～ 20:15	本の森ちゅうおう多目的ホール			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 https://www.chuo-ci.jp/
小展覧会	中央区に関する展示	どなたでも	11月1日(日)～11月15日(日)	月島図書館会議室			10/15号 月島図書館 (月島4-1-1) ☎3532-4391
二十歳のつどい	人生の節目に集い、ともに二十歳を祝いましょう。対象の皆さん、ぜひご出席ください。	平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方	令和9年1月11日(月・祝)	ロイヤルパークホテル(予定)			文化生涯学習課 青少年係 ☎3546-5305

第78回 中央区民文化祭

事業名	内 容	日時	会 場	問い合わせ先	
第78回 中央区民文化祭	書道展	10月8日(木)～11日(日) 11:00～18:00 ※最終日は16:00まで	築地社会教育会館	文化・生涯学習課 生涯学習係 ☎3546-5526	
	茶の湯会	10月10日(土)～11日(日) 10:00～15:00	日本橋社会教育会館		
	いけばな展	10月10日(土)～11日(日) 10:00～17:00 ※最終日は16:00まで			
	短歌大会	10月17日(土) 13:00～16:00	築地社会教育会館		
	将棋大会	10月31日(土) 13:00～17:30			
	民謡民舞大会	11月8日(日) 13:00～17:00	銀座ブロッサム(中央会館)		
	絵画展	11月11日(水)～15日(日) 10:00～18:00 ※最終日は16:00まで	アートはるみギャラリー		
	俳句大会	11月28日(土) 14:00～16:00	日本橋社会教育会館		
	和太鼓演奏会	11月29日(日) 15:00～17:00	日本橋公会堂		
	囲碁大会	12月6日(日) 11:30～17:00	月島社会教育会館		
	作品展		11月12日(木)～15日(日) 10:00～20:00 ※最終日は16:00まで	築地社会教育会館	築地社会教育会館(築地4-15-1) ☎3542-4801
			11月5日(木)～8日(日) 10:00～18:00 ※最終日は16:00まで	日本橋社会教育会館	日本橋社会教育会館(日本橋人形町1-1-17) ☎3669-2102
			11月19日(木)～22日(日) 10:00～18:00 ※最終日は16:00まで	月島社会教育会館	月島社会教育会館(月島4-1-1) ☎3531-6367

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
2026中央区わくわくツアー(後期)	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 ※先着順	10月～12月(予定) ※コースにより異なります。 ※令和9年は3月より開催予定。	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
中央区の街並み 絵画展	中央区内の街並みを描いた絵画を募集して展覧会を開催します。	どなたでも	11月11日(水) ～15日(日)	アートはるみ 「ギャラリー」		無料	文化・生涯学習課 生涯学習係 ☎3546-5524
中央区まるごと ミュージアム 2026	区内を回遊しながら、名所・旧跡・美術館等、区内の多彩な文化を楽しむイベントを開催します。	どなたでも	11月15日(日) 10:00～16:00	区内全域		無料 ※一部 有料あり	文化・生涯学習課 文化振興係 ☎3546-5346
平和展	中央区の空襲被害、戦中・戦後の区民の生活や子どもの様子など、当時を物語る写真や戦災資料を展示します。	どなたでも	令和9年2月下旬 から3月上旬まで (2週間程度)	区役所本庁舎、日本橋区民センター、月島区民センター、晴海区民センター (同時開催)		無料	地域振興課地域 事業係 ☎3546-5339
まち 平和の都市の楽しい集い	昭和63年3月15日の平和都市宣言を記念して、音楽を通じて平和の大切さをあらためて考える行事として、コンサートを行います。	区内在住・在勤・在学の方	令和9年 3月15日(月)	銀座ブロッサムホール (中央会館)		2,000 円	地域振興課地域 事業係 ☎3546-5339

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	
家庭教育学習会	家庭教育のあり方、子育て不安の解消、子どもの発達等、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!」も実施します。 ※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、学習会を開催しています。	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 ※9月、11月、令和9年1月の区報にあわせて、区内施設にチラシを配布します。 (予定)	幼稚園、小・中学校および社会教育会館等の区内施設	○ ※1	○ ※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	
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。	区内在住で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	9月16日 11月18日 令和9年1月20日 3月17日 水曜 10:30～12:00	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	
男性の家事育児参画応援講座	子育て世代の父親を対象に、育児・家事等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	10月31日 12月5日					
子どもに伝わるほめ方・しかり方	ほめ方・しかり方を中心に子どもへの接し方について学ぶ講座です。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	9月11日(金) 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			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	
育休復職子育て講座 ～仕事との両立を楽しむために～	育休復職に関する色々な知識を楽しく学べる講座です。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	9月24日(木) 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。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	10月8日(木) 10:00～11:30					
「家族で楽しもう！読んでみよう！絵本講座」	わらべ歌や読み聞かせを交えながら絵本の魅力、年齢に合わせた本に選び方などを、子どもと読書のコーディネーターから伝えていただきます。	乳幼児(概ね0歳～3歳まで)とその保護者 定員18組 ※事前申込み制	10月12日(月・祝) 10:30～11:30					日本橋図書館6階ホール

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
育休復職子育て講座 ～仕事との両立を楽しむために～	育休復職に関する色々な知識を楽しく学べる講座です。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	10月17日(土) 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
自然遊びを子どもと楽しもう (秋)	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	11月8日(日) 10:00～11:30		○		
ほめ方のコツ！ ～どう、ほめたら良いの？～	子どものほめ方を学ぶ講座です。いつ、どのようにほめるのか、大切なポイントをお伝えします。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	11月26日(木) 10:00～11:30				
乳幼児期にこそ育みたい“からだ観” ～すべての子どもたちに包括的性教育を～	子どもが「自分のからだを大切にする力」を育めるように、乳幼児期の子どもへの伝え方や関わり方を学ぶ講座です。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	12月3日(木) 10:00～11:30				
自然遊びを子どもと楽しもう (冬)	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	12月19日(土) 10:00～11:30				
パパカUP講座	パパならではの育児方法、時間管理術、パートナーとの協力方法について学びます。	区内在住の未就学児の父親 12名程度	1月16日(土) 10:00～11:30		-		
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目指す講座です。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	1月28日(木) 10:00～11:30		○		
あこがれの小学校へ、はじめの一步 ～最近の小学校受験事情～	小学校受験を見据えた、幼児期の過ごし方をお伝えする講座です。	区内在住の未就学児の保護者 プレパパプレママ 20名程度	2月7日(日) 10:00～11:30		-		
パパのための子どもに伝わるほめ方・しかり方	ほめ方・しかり方を中心にパパならではの子どもへの接し方について学ぶ講座です。	区内在住の未就学児の父親 12名程度	2月20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。	区内在住の未就学児の保護者 12名程度	3月11日(木) 10:00～11:30		○		

※1 講座によります ※2 受講料・教材費の徴収あり

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
水曜イブニングトーク	ゲストによるテーマに沿った講話を行います。	どなたでも 30人程度	9月2日 10月7日 水曜 18:30～	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
男女共同参画講座・講演会	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		○		
労働セミナー	労働問題全般についての理解を深めることを目的としたセミナーを開催します。	勤労者、その他関心のある方	11月	オンデマンド	^		

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
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出来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25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	
国際交流のつどい	日本人と外国人との文化交流の促進と相互理解を深めるため、文化紹介のイベントを開催します。	どなたでも	11月7日(土) 12:00 ～ 16:00	築地社会教育会館	-		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 https://www.c-huo-ci.jp/
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	
			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				
	Ⅱ:協会が支援する教室 ボランティア指導員が、自主的に主催している教室です(協会は一定の条件を満たしている教室を支援しています)。	区内在住・在勤・在学の外国人	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	-	※教室により異なります	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

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
親子つり教室	渓流釣りの楽しさを親子で味わってください。	小学生以上の親子 70名	10月25日(日)	秋川国際マス釣り場	-	大人 4,300円 小人 3,000円	中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729
少年・少女硬式テニス教室	硬式ボールを打つ感触の楽しさと基礎的な技術を指導します。	小学3年生～中学生および保護者 48名	11月1日～11月22日 毎週日曜 9:30～11:30 全4回	豊海テニス場		小・中学生 無料(傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担) 保護者 2,000円	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531
少年・少女合気道[体験]教室	合気道の初歩的な動作を学び、楽しさを味わうことができます。保護者とペアでの参加も可能です。	小学生および保護者 各回20名	11月7日、14日 土曜 18:30～20:00 全2回	総合スポーツセンター 第1武道場		無料 (傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)	中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729
ファミリースキー教室	白銀の世界を親子で楽しみましょう。初めての方も滑れるように指導します。	小学生以上のお子さんと保護者 40名	令和9年2月5日 (金)～7日(日) 2泊3日 (予定)	長野県湯の丸スキー場		大人 33,000円 小人 27,000円	
親子ポッチャ体験会	パラリンピック正式競技であるポッチャを体験できます。	小学生および保護者 10チーム (40名程度)	令和9年2月13日 (土) 10:00～11:15 (予定)	総合スポーツセンター 主競技場		無料	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531

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
高次脳機能障害講演会	誰もが自分らしく暮らせる街へ～高次脳機能障害者の新しい支援法と地域の役割～	区内在住・在勤者 80名 (先着順)	・10月15日(木) 18:00～20:00	教育センター 視聴覚ホール	○	無料	福祉センター支援係 (明石町12-1) ☎3545-9313
グリーフサポート講座	グリーフ(大切な人や物事を失ったことによって生じるさまざまな反応)を抱えている方に寄り添う方法について学びます。	区内在住・在勤・在学者 各回:20名程度	基礎編:10月16日(金) 実践編:10月28日(水) 各回:14:00～16:00	社会福祉協議会			中央区社会福祉協議会地域支援部ささえあい課 ☎3523-9295
高次脳機能障害者交流会	高次脳機能障害についての情報交換・認知リハビリ・レクリエーション・個別相談などを行います。	高次脳機能障害のある方、ご家族など 15名 (先着順)	・11月24日(火) ・1月23日(土) ・3月30日(火) 13:30～15:00	福祉センター	-		福祉センター支援係 (明石町12-1) ☎3545-9313
要約筆記啓発講習会	要約筆記を理解し基礎を学べます。	区内在住・在勤者 10名 (先着順)	・1月19日 ・1月26日 ・2月2日 ・2月9日 毎週火曜 13:30～15:30 全4回 (予定)				福祉センター管理係 (明石町12-1) ☎3545-9311
ピラティス講習会	ピラティスの体操や呼吸法を習得しながら、障害のある方相互の親睦と交流を図ります。	区内在住障害のある方 6名 (先着順)	・1月22日 ・1月29日 毎週金曜 13:30～15:00 全2回 (予定)				福祉センター管理係 (明石町12-1) ☎3545-9311
防災講演会	防災意識の向上を図るための講演会です。	区内在住・在勤者、その他 防災に関して興味・関心のある方 100名	令和9年2月(予定)	中央区役所			防災危機管理課 防災危機管理担当 ☎3546-5028

小学生対象							
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・少女サッカー教室	基本練習を中心にルールや戦術などを楽しみ指導します。	小学生 70名	9月5日～10月31日 毎週土曜 ※10月17日を除く 13:30～15:30 全8回	浜町運動場	-	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
少年少女バドミントン大会	パートナーと力を合わせ勝利を目指そう。 連帯感が生まれます。	小学4～6年生	9月26日(土)	総合スポーツセンター 主競技場		無料	中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729
少年・少女水泳教室(2)	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	11月6日(金)～24日(火) 火・金曜 16:00～17:30 全6回	月島第三小学校温水プール		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(3)			令和9年2月5日(金)～26日(金) 火・金曜 ※2月23日を除く 16:00～17:30 全6回	日本橋小学校温水プール			
トップアスリートを招いたタグラグビー体験会	日本ラグビーの最高峰である、リーグワンで活躍し、本区をホストエリアとして登録しているクボタスアーズ船橋・東京ベイを招き、タグラグビー体験会を実施します。	小学生 各50名	11月15日(日) ①10:00～11:00 ②11:10～12:10	総合スポーツセンター 主競技場		無料	
少年・少女トランポリン[体験]教室	大きなトランポリンで基本的な動きを、分かりやすく指導します。またさまざまな技を見ることもできます。	小学3～6年生 20名	令和9年1月16日、23日 土曜 16:15～18:15 全2回	総合スポーツセンター 主競技場		無料 (傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)	中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729

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
起業家塾	経営に必要な人事・財務に関する知識、またマーケティング手法や経営改善計画の作成等を学びます。 【アドバンス編】	区内で創業後5年未満の者方 抽選 35名程度	10/3、10/17、10/31、11/14 (いずれも土曜日) 10:00～16:00 全4回	産業会館	-	6,000円	商工観光課 ☎3546-5487
ワーク・ライフ・バランスセミナー	独自の施策で健康経営・ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む先進企業の実践事例を紹介し、従業員が働き続けられる職場づくりについて学びます。	中小企業の経営者、総務・人事労務担当者、関心のある区民など 40名 (先着順)	10月23日(金) 14:00～16:00	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
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。 【オンライン編】	区内で起業意欲がある方 抽選 60名程度	1/23、1/30、2/13、2/27(いずれも土曜日) 10:00～15:00 全4回	オンライン		6,000円	商工観光課 ☎3546-5487
健康セミナー(ボディメンテナン教室)	運動不足を解消するための健康法を指導します。	中小企業に勤務する区内在勤者および区内在住者20名	10月7日～28日 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	中央区勤労者サービス公社 (銀座2-15-6 銀座プロツサム1階) ☎3546-8610
生活設計セミナー	円安・物価高の経済状況の中、中長期的な視点にたった資産設計について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 30名	10月8日(木) 18:45～20:15	築地社会教育会館4階視聴覚室		無料	
健康に関する予防講座	健康をテーマに講座を実施します。	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 25名	11月25日(水) 18:30～20:30	築地社会教育会館4階視聴覚室			
健康セミナー(ヨガ健康法教室)	正しい姿勢と呼吸法を身につけ全身をリラックスさせる健康法を指導します。	中小企業に勤務する区内在勤者および区内在住者 20名	令和9年2月3日～24日 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
パソコン講座 (Excel活用)	データの集計、グラフ、マクロなど、Excelの作業時間の短縮や計算結果のズレなど、といった疑問を解決する方法を学びます。	中小企業に勤務する区内 在住・在勤者 で、Excelの 基本操作が できる方 20名	10月19日(月)～ 23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	中央区勤労者 サービス公社 (銀座2-15-6 銀座プロッサム1 階) ☎3546-8610
パソコン講座 (PowerPoint 基礎)	PowerPointの基礎を学び、基本となるスライドを作成し、プレゼンテーションの実行ができる技術を習得します。	中小企業に勤務する区内 在住・在勤者 でWordと Excelの基 本的な操作 のできる方 20名	11月16日(月)～ 20日(金) 18:30～20:30 全5回				
パソコン講座 (PowerPoint 活用)	スライド作成のための様々な機能を習得し、より見栄えのする訴求力のあるスライドを作成します。	中小企業に勤務する区内 在住・在勤者 で、Word・ Excelの基 本的な操作 のできる方 20名	令和9年1月18日 (月)～22日(金) 18:30～20:30 全5回				
パソコン講座 (Office実践)	WordとExcelの知っていると便利な機能や使い方を学び、仕事で即実践できる技術を習得します。	中小企業に勤務する区内 在住・在勤者 でWord・ Excelの基 本操作ので きる方 20 名	令和9年2月15日 (月)～19日(金) 18:30～20:30 全5回				

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
硬式テニス教室 (2)	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	9月4日(金)～10月13日(火) 火・金曜 ※9月22日、10月9日を除く 18:30～20:30 全10回	京橋築地小学校 校庭		2,500円	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531
「区民スポーツの日」 マラソン大会 スポーツイベント	マラソン大会をはじめ、お子さんから高齢の方まで楽しめる各種スポーツイベントを実施します。	区民など	10月12日(月・祝)	月島運動場 および周辺 道路ほか		一部自己 負担あり	
ゴルフ教室(1)	初めての方、初心者・初級者を対象にグリップの握り方、スイングなど基本技術とマナーを指導します。5日間はゴルフ練習場で行います。	18歳以上 20名	10月16日(金)～ 11月17日(火) 火・金曜 ※10月20日、11月3日を除く 18:30～20:30 全8回	総合スポーツ センター フジゴルフセンター	-	5,000円	中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729
ゴルフ教室(2)			11月24日(火)～ 12月18日(金) 火・金曜 18:30～20:30 全8回				
卓球教室	ラケットの握り方、打法、簡単なゲームのやり方を指導します。反射神経を高めます。	18歳以上 24名	10月23日(金)～ 12月1日(火) 火・金曜 ※11月3日、11月17日を除く 18:30～20:30 全10回	総合スポーツ センター 卓球場		2,500円	
水泳教室(2)	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	11月6日(金)～ 12月1日(火) 火・金曜 18:30～20:30 全8回	月島第三小学校 温水プール		500円	
水泳教室(3)		18歳以上 30名	令和9年1月29日 (金)～2月26日 (金) 火・金曜 ※2月23日を除く 18:30～20:30 全8回	日本橋小学校 温水プール			
障害者スポーツ体験会	ボッチャやラケットテニスなど、いろいろなスポーツを気軽に体験できます。	区内在住・在勤・在学者で障害のある方 定員: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)	12月5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 100名	令和9年1月(予定) 18:30～20:00	中央区役所8階 大会議室(予定)			

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
太極拳教室	二十四の基本動作、呼吸法などを指導します。緩やかな動作で初心者の方も安心です。	18歳以上 20名	令和9年1月13日 (水)～2月5日 (金) 水・金曜 18:30～20:30 全8回	京橋プラザ 区民館 多目的ホール		2,000円	中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729
障害者ボッチャ交流会	3～5人でチームを組み、試合形式でボッチャを体験できます。	区内在住・在勤・在学者で障害のある方 定員:40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)	令和9年2月13日 (土) 13:30～15:30	総合スポーツセンター 主競技場	-	無料	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531

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、作業道整備体験など森林保全作業を体験したり、森の散策をしたりします。	区内在住・在勤・在学の小学5年生以上の方(申し込み多数の場合は抽選)	10月24日(土)、 令和9年3月13日(土) 全2回 (予定)	東京都西多摩郡檜原村	-	2,500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
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、間伐材等の資源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(申し込み多数の場合は抽選)	10月3日(土)、 10月17日(土)、 11月14日(土)、 12月12日(土) 全4回 (予定)	東京都西多摩郡檜原村			■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(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(申し込み多数の場合は抽選) ※一部追加要件あり	10月3日(土) 10月10日(土) 10月17日(土) 11月14日(土) 11月21日(土) 11月24日(火) 11月26日(木) 11月28日(土) 12月5日(土) 12月20日(日) 全10回 (予定)	あきる野市、青梅市、奥多摩町、八王子市、町田市			■申込について 株式会社日本旅行 (新宿区左門町16-1 四谷TNビル3階) ☎080-7017-7664 ■事業について 環境課環境企画係 ☎3546-5408
「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。	区内在住・在学の小学生とその保護者(申し込み多数の場合は抽選)	10月25日(日) 10月31日(土) 12月6日(日) 12月13日(日) 全4回 (予定)	東京都西多摩郡檜原村			■申込について 株式会社日本旅行 (新宿区左門町16-1 四谷TNビル3階) ☎080-7017-7664 ■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	キウイの国の見学や農業体験などの自然体験や東日本大震災の復興の姿を感じられる防災教育を行います。	区内在住の小学生・中学生と保護者30名	11月21日(土) 11月22日(日)	福島県大熊町		5,000円	■申込について 株式会社孫の手(孫の手トラベル) (福島県郡山市安積町長久保1-2-7) ☎024-945-1313 ■事業について 環境課環境企画係 ☎3546-5408

消費生活							
事業名	内 容	対象・定員	日 時	会 場	託児	費用	問い合わせ先
消費生活講座	消費生活に関する講座です。	区内在住・在勤・在学者 定員未定	11月15日(日)	月島社会教育会館	-	無料	中央区消費生活センター (中央区役所内) ☎3546-5301
消費生活展 2026	消費者としての確に商品やサービスの選択ができるよう、生活に役立つ情報を幅広く紹介します。	どなたでも	11月15日(日)	月島区民センター			

シニア対象		対象・定員	日 時	会 場	託児	費用	問い合わせ先
事 業 名	内 容						
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	9月、11月、12月、2月、3月 月・木曜 10:00～12:00 各8回	シニアセンター1階		無料	シニアセンター (佃1-11-1) 電話3531-7813
初心者向けスマートフォン相談室	「最近スマホにしたけれど使い方がわからない」という方向けの相談室です。相談員に30分間相談できます。(要予約)	区内在住・在勤のおおむね50歳以上の方各回6名	毎月第2・4火曜日 13:30～16:00 30分間(要予約) 毎月1日から電話又はシニアセンター窓口へ申込(先着順)	シニアセンター1階 相談カウンター			
シニア太極拳教室 (通年教室)	ゆるやかな動きと呼吸法で心身の健康づくりができます。 ぜひ参加してください。	50歳以上	4月14日～令和9年3月23日 第2・4火曜 ※祝日を除く 18:30～20:30	シニアセンター ホール			中央区スポーツ協会事務局 (中央区役所内) ☎3546-5729
シニアニューススポーツ教室 (通年教室)	ラケットテニス、ソフトバレーなどゲーム感覚で健康的な体と仲間づくりができます。		4月2日～令和9年3月25日 毎週木曜 ※祝日・年末年始を除く 18:30～20:30				
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。	原則60歳以上の方 各10名(再受講可)	9月8日(火)～10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「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。	原則60歳以上で簡単な文字入力ができる方10名(再受講可)	9月15日(火)～17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			
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。	原則60歳以上で簡単な文字入力ができる方10名(再受講可)	10月6日(火)～8日(木)、 2月8日(月)～10日(水) (時間・回数共通) 9:30～11:30 各3回	シルバー人材センターパソコン講習室			
高齢者向けパソコン教室「スマホで今日から生成AIデビュー！」 区カレ連携	スマートフォンを使って話題の生成AIを体験。質問のしかたや便利な使い方など、今日からすぐ役立つ基本操作を楽しく学びます。	原則60歳以上の方 各10名	10月20日(火)～22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			
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)	10月5日・14日・19日・26日・11月2日・11月9日・16日・24日・30日・12月7日・14日・21日 月・火・水曜 9:30～11:30 全12回	シルバー人材センター研修室			

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
高齢者向けパソコン教室「Word(ワード)で季節のはがき作り」 区カレ連携	文書作成ソフト「Word(ワード)」を使って暑中お見舞いや年賀状など季節のカードの作成や印刷方法を学びます。	原則60歳以上で簡単な文字入力ができる方10名(再受講可)	11月10日(火)～12日(木)および17日(火)～19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			
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 (12月分のみ)	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。	原則60歳以上で簡単な文字入力ができる方各10名(再受講可)	12月15日(火)～17日(木)および22日(火)～24日(木)、 3月9日(火)～11日(木)および16日(火)～18日(木) (時間・回数共通) 9:30～11:30 各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
高齢者向けパソコン教室「Word(ワード)を使ってみよう」	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。	原則60歳以上で簡単な文字入力ができる方10名(再受講可)	2月16日(火)～18日(木)および24日(水)～26日(金)、 9:30～11:30 全6回	シルバー人材センターパソコン講習室			
高年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 先着順 定員未定	11月18日(水) 13:30～	月島区民センター 1階会議室		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1F) ☎3551-9200
シニア 水中エクササイズ教室(3)	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	令和9年1月9日～ 3月13日 毎週土曜 10:00～11:00 全10回	月島第三小学校温水プール		【施設使用料(毎回必要)】 ・一般 500円 ・区民 (65歳未満) 350円 ・区民 (65歳以上) 無料	スポーツ課 スポーツ事業係 ☎3546-5531
シリーズ シニア講座	中高年齢者のこれからの生きがいの充実を図るための講座です。	区内在住・在勤の中高年齢者 各 15名	【第1期】10月10日、17日、24日 土曜 14:00～16:00 全3回 【第2期】11月14日、21日、28日 土曜 14:00～16:00 全3回	シニアセンター 1階セミナー室			
健康・生きがいづくり講演会	充実した生きがいのある中高年時代を送っていただくため、専門家によるアドバイスや情報を提供します。	区内在住・在勤の中高年齢者 15名	令和9年1月16日 土曜 14:00～16:00	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) 電話3531-7813
中高年齢者の老化予防・健康づくり講座	健康で生きがいを持って豊かに暮らすために、簡単な体操や運動に講義を交えて行う講座です。	区内在住・在勤の中高年齢者 各 15名	令和9年2月13日、20日、27日 土曜 14:00～16:00 全3回	シニアセンター 1階セミナー室			

シニア【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
ミニ食養生講座 もっと知りたい 調味料「さ・し・ す・せ・そ」◎酢編	「酢」の種類や作られ方を 学んで、健康的に、おい しく「酢」と付き合う。	40名	9月4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
脳科学で語る「耳 の健康」～ 難聴 は認知症にもつ ながる	認知症にもつながる「難 聴」を理解し、耳の健康 を学ぶ。		9月18日(金) 10:30～12:00				
脳トレリズム体操 でフレイル予防！	左右違う動きも取り入れ 脳トレしながら楽しくリ ズム体操。	50名	10月15日(木) 10:30～12:00				
筋力アップでフレ イル予防！	筋力の低下を少しでも強 化できるようにセラバン ドを使った筋力トレーニ ング。		10月29日(木) 10:30～12:00				
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 う色を学ぶ。	40名	11月5日(木) 10:00～12:00				
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♪		11月28日(土) 10:00～12:00				
いきいき笑顔で カントリーダンス	カントリーミュージックに 合わせて、楽しく体を動 かします。	40名	12月8日(火) 10:30～12:00	アートはるみ			月島社会教育会 館 (月島4-1-1) ☎3531-6367
タオルでストレッチ 体操	フェイスタオルを使って 筋力アップを目指す体操 をします。椅子とヨガ マットを使用します。		12月15日(火) 10:30～12:00				
食バトレ！脳ト レ！笑みトレ！お 口の健康講座	お口の機能低下の“兆し” を座学で学ぶ対処方法 を実践。	40名	令和9年 1月14日(木) 10:00～11:30	日本橋社会 教育会館			
貯筋運動教室	筋肉の減少に効果的で、 器具を使わずに無理なく できる貯筋運動をしま す。		令和9年 1月27日(水) 10:00～11:30				
「動きたくなる」 健康すとりえち 教室	動的なストレッチを行う ことで楽に動きやすい身 体づくり。	50名	令和9年 2月5日(金) 10:30～12:00	築地社会教育 会館			築地社会教育会 館 (築地4-15-1) ☎3542-4801
「貯筋」ができる 体操教室	普段の生活に必要な筋 肉を育て貯筋する。		令和9年 2月19日(金) 10:30～12:00				
中央粋なまちト レーニング	粋なまちトレーニングの 音楽に合わせてボールやタ オルを使って体を動か す。		令和9年 3月12日(金) 10:30～12:00				
けんこうヨーガ	簡単なポーズを中心に行 いゆっくり体を整える。		令和9年 3月26日(金) 10:30～12:00				

シニア(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
工作くらぶ	折り紙や各種工作を行います。	12名 (事前申込抽選)	毎月最終土曜 【午前クラス】 10:30～12:00 【午後クラス】 14:00～15:00	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
浮世絵セミナー	浮世絵を通して江戸の文化を解説します。	30名 (当日先着順)	毎月第3火曜 10:30～11:30				
みんなで歌おう	参加者全員で、歌謡曲や唱歌などをピアノ伴奏にあわせて歌います。	30名 (当日先着順)	毎月第1火曜 14:00～15:00				
コーラス教室	発声法を学びながら、コーラスを楽しみます。	35名 (当日先着順)	毎月第2・第4月曜 14:30～16:00				
歌声広場	昭和歌謡を中心に皆で楽しくうたいます。	35名 (当日先着順)	毎月第4火曜 15:30～16:30				
みんよう講習会	民謡歌手の講師を迎え、本格的に民謡を学びます。	35名 (当日先着順)	毎月第1・第3月曜 13:30～14:30				
カーレットを楽しもう	思考的・知的なテーブル上のカーリングゲームです。	12名 (当日先着順)	毎月第1・第2水曜 10:00～11:30				
楽しくボッチャ	集まった参加者でチーム分けし、ボッチャで交流をはかります。	12名 (当日先着順)	毎月第1水曜 15:00～16:00 毎月第3火曜 14:00～15:00				
モルック	北欧生まれの木の棒を投げて得点を競う軽スポーツです。	12名 (当日先着順)	毎月第3金曜 14:00～15:00				
似顔絵を楽しもう	有名人の似顔絵を描いて楽しみます。	10名 (随時相談)	毎月第2金曜 13:30～15:00				

シニア(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。	24名 (当日先着順)	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 (事前先着順)	毎月第2・4火曜 10:00～11:00				
いきいき素敵な声づくり	言葉をつむぐ「心が伝わる話し方教室」	15名 (事前先着順)	毎月第1・3水曜 15:30～16:15				
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 (事前先着順)	毎月第1・3火曜 13:30～14:30				
心と身体の体操 ～朗読～	お腹から声を出して、本を読む、朗読の講座です。	20名 (事前先着順)	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 (事前先着順)	毎月第2・4火曜 13:30～15:00				
気功	心や身体の安定、健康の維持・増進をはかる健康法の気功教室	28名 (事前先着順)	毎月第1・3木曜 13:00～14:00				
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。	24名 (事前先着順)	毎月第2・4金曜 10:00～11:00				
ミュージックベル 教室	ミュージックベルで曲を奏でられるように指導します。	14名 (事前先着順)	毎月第1・3水曜 14:40～15:40				
将棋教室	対局をしながら将棋を学んでいく教室です。	20名 (事前先着順)	毎月第1・3土曜 13:00～16:00				

シニア(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)	毎週水曜日 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				
初心者囲碁教室	初心者向けの教室です。新しい趣味として囲碁を始めてみたい方。	10名 (当日申込先着順)	毎月第2金曜 10:00～12:00				
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				
おもてなしイングリッシュ	日常英会話を習得し皆で笑顔で復習しましょう。	24名 (当日申込先着順)	毎月第2・4水曜 11:00～12:00				