

催しもの・講座など

申込みの記入例

- 1 講座(催しもの)名
- 2 郵便番号・住所
- 3 氏名(ふりがな)
- 4 電話(FAX)番号
- 5 年齢
- 6 勤務先(学校)名
- 7 勤務先(学校)の住所
- 8 勤務先(学校)の電話番号

区立文化施設「国際博物館の日」入館無料デー

「国際博物館の日」を記念して、区立文化施設(朝倉彫塑館、したまちミュージアム、一葉記念館、旧東京音楽学校奏楽堂、書道博物館)が無料となります。

時 5月19日(火)一葉記念館は9:00~16:30
その他は9:30~16:30

※国際博物館の日(5月18日)は、いずれの施設も休館日

※入館はいずれの施設も16:00まで
問 朝倉彫塑館 TEL (3821) 4549

したまちミュージアム
TEL (5846) 8426

一葉記念館 TEL (3873) 0004

旧東京音楽学校奏楽堂
TEL (3824) 1988

書道博物館
TEL (3872) 2645

台東区芸術文化財団
TEL (5828) 7591



「国際博物館の日」記念事業 2026上野ミュージアムウィーク

上野の「山」の文化施設と「まち」の飲食店が連携し、デジタルスタンプラリーやお得なクーポンの配布を行います。

時 5月8日(金)~24日(日) 問 国立科学博物館連携担当

TEL 050(5541)8600
(ハローダイヤル)

台東区文化振興課
TEL (5246) 1153



文化財講座 「報恩寺と『善信聖人親鸞伝絵』」



時 7月4日(土)10:00~11:30

場 台東区民会館

定 30人(抽選・区内在住の方優先)

講 格和賢氏(台東区文化財保護調査員) 申 電子申請

締 6月5日(金)17:00
問 生涯学習課

TEL (5246) 5828



上田市池波正太郎真田太平記念館 姉妹館提携記念 池波正太郎記念文庫講座 「上田の池波さん」

時 6月6日(土)14:00~15:30

場 区役所10階会議室 定 100人(抽選)

講 益子輝之氏(池波正太郎真田太平記念館顧問) 申 電子申請、往復はがき(記入例

1~4、同伴者の3)

締 5月24日(日)(必着)
問 〒111-8621 中央図書館池波正太郎記念文庫

TEL (5246) 5915



日本語学習パートナー養成講座

時(全5回) 6月1~29日の月曜日18:30~20:30

場 区役所10階大会議室

対 区内在住か在勤(学)または区内で日

本語学習支援ボランティアをしている方 定 30人(先着順) 申 電子申請
問 人権・多様性推進課
TEL (5246) 1116



ほっとスペース「虹」(大人の発達障害者の家族向け座談会)

時 6月30日(火)10:00~12:00

場 台東保健所 対 区内在住で18歳以上65歳未満の発達障害の診断を受けている・発達障害の疑いのある方の家族

定 5人程度(先着順)

内 対話型の集団プログラム
締 6月23日(火)

申・問 台東保健所保健予防課

TEL (3847) 9405



ひきこもりに関する①講演会 ②個別相談会③茶話会

時 5月30日(土)①10:00~12:00

②13:00~17:00 ③13:00~14:30

場 区役所10階会議室 定 ①50人 ②6組(1組55分程度) ③10人※台東区・千代田区・文京区・中央区在住の方優先

講 ①ひきこもりの経験者 ②③臨床心理士

申 電子申請、電話

締 5月21日(木)

問 児童・青少年育成課

TEL (5246) 1341



習慣化アプリで健康づくり 「みんなチャレスマホ」講座

仲間と写真やメッセージを送りあいながら、歩数を共有できるアプリの使い方講座です。



時(全2回) 6月3日(水)10:00~11:30、10日(水)10:00~11:00

場 寿区民館 対 区内在住の65歳以上

定 20人(先着順) 講 エーテララボ株

申 電子申請、電話

問 高齢福祉課

TEL (5246) 1295



あなたの体の健康度、チェックしてみませんか?

時 6月23日(火)9:30、10:00、10:30、11:00(各30分程度)

場 台東保健所

対 台東区の国民健康保険が後期高齢者医療制度の加入者

定 各6人(先着順)

内 血圧、握力、骨密度(素足で測定)、血管年齢、物忘れ度の測定、結果説明と助言

申込開始日時 5月22日(金)10:00

申・問 国民健康保険課

TEL (5246) 1251

初めてのランニング教室

時 5月31日(日)10:30~12:00

場 上野恩賜公園※集合は上野健康増進センター 対 区内在住か在勤(学)の18歳以上

費 1,000円 定 20人(抽選)

申 電子申請、電話

締 5月20日(水)

問 上野健康増進センター

TEL (3847) 9475



フレイルチェック

測定機器を使って、からだの状態を確認しましょう。 時 ①6月11日(木) ②25日(木)

14:00~16:00 場 ①(特養)浅草ほうらい ②入谷区民館 対 区内在住の65歳以上

定 各20人(先着順) 内 滑舌・ふくらはぎ周囲・握力・手足の筋肉量の測定・片足立ち上がりテスト

締 ①6月4日(木) ②18日(木)

申・問 フレイルチェック運営事務局(台東病院内)

TEL (5931) 3145

問 高齢福祉課

TEL (5246) 1295



室内うんどう教室

時 ①7月1日(水)、8月5日(水)、9月2日(水)

10:30~11:30 ②7月23日(水)、8月27日(水)、9月24日(水)10:30~11:30

場 ①台東リバーサイドスポーツセンター ②さかもと朝顔広場内コミュニティスペース 定(抽選) ①20人 ②10人

申 電子申請、はがき(記入例1~5)

締 6月3日(水)(必着)

問 〒110-8615

台東区役所高齢福祉課(区役所2階6番)

TEL (5246) 1295



介護予防教室(7~9月)

教室名	曜日	場所
①面白脳トレ	水	老人福祉センター TEL (3833) 6541
②歌って脳トレ健康体操	木	
③セラバンドで筋力アップトレーニング	水	橋場老人福祉館 TEL (3876) 2365
④面白脳トレ	火	三筋老人福祉館 TEL (3866) 2417

時(各全10回) ①③④10:00~11:30

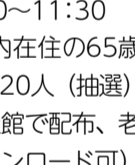
②13:30~15:00 対 区内在住の65歳以上(6月30日時点) 定 各20人(抽選)

申 申込書(問・各老人福祉館で配布、老人福祉センターHPからダウンロード可)に記入し提出 提出時の持ち物 老人福祉施設使用登録証、または本人確認できるもの(マイナンバーカード等)

締 6月9日(火)

問 老人福祉センター

TEL (3833) 6541



笑って元気教室

時 6月9日(火)14:00~15:10

場 清川区民館 対 区内在住か在勤の40歳以上

定 28人(抽選)

出演 青空ピー介・プー子、ランフィッシュ 申 電子申請、電話

締 5月31日(日)

問 上野健康増進センター

TEL (3847) 9475



認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識や接し方などを学びませんか? 時 6月25日(木)14:00~15:30

場 くらまえ地域包括支援センター 対 区内在住か(学)の18歳以上

定 20人(先着順)

講 認知症地域支援推進員

申 電子申請、電話 締 6月18日(木)

問 高齢福祉課

TEL (5246) 1225



心のサポーター養成研修

時 6月11日(木) 9:30~12:00

場 台東保健所

対 区内在住か(学) 定 60人(先着順)

内 身近な人の心の不調に気づき、声をかけ、話を聴き、適切な支援に繋げるためのポイント

講 飯田佳子氏(自殺予防団体風のどびら代表、公認心理士)

申 電話、ファクス、電子申請

問 台東保健所保健予防課

TEL (3847) 9405

FAX (3847) 9424



シニアライフ応援計画「町のちいさなお社巡り!~あなたが調べて、あなたが発表する講座です~」

あなたが知っている身近なお社を紹介してください。聞くだけ参加も大歓迎です。

時(全2回) 6月23日(火)、7月7日(火)13:30~15:30

場 東上野区民館

対 区内在住か(学)のおおむね50歳以上

定 20人(抽選)

内 ①発表の方法について案内 ②発表会 講 稲石一雄氏、前田誠氏(シニアライフ応援計画実行委員)

申 電話か(はがき(記入例1~5)と参加の形式(ア発表する、イ聞くだけ、ウ未定※当日変更可)、在勤の方は6~8)

締 6月9日(火)(必着)

問 生涯学習課

TEL (5246) 5821



犬のしつけ方教室~褒めるしつけで楽しいドッグライフ~

時(全4回) 6月7~28日の日曜日、初回は13:00~15:30、2回目以降は9:30~14:30までのうち1時間

場 DOGLY愛犬E-SCHOOL(根岸3-1-10) 対 台東区で登録済の狂犬病予防注射・混合ワクチンを接種している健康な犬を飼っていて、全日程参加できる方(1回目はリモート参加可。2回目から現地で犬を連れての参加) 定 30頭(先着順)

講 家庭犬訓練士

費(4回分) 2,000円

申 電子申請、電話

問 台東保健所生活衛生課

TEL (3847) 9437



パンダバシわんわんピクニック



社とまちをつなぐ新たな拠点づくりの社会実験を行います。居心地の良い芝生空間とペットやピクニックをテーマとした店舗が出展します。

時 5月16日(土)11:00~18:00、17日(日)11:00~17:00

場 JR上野駅入谷改札外

パンダ橋

問 地域整備第一課

TEL (5246) 1368



第2期硬式テニス教室

時(全10回) 7月8日～9月17日の毎週水または木曜日(8月12・13日を除く) 9:00～21:00 **場** 台東リバーサイドスポーツセンター **対** 区内在住か在勤(学)の高校生以上(未経験者不可)
定(抽選) 各15・30人 **講** 台東区テニス協会 **費** 12,000～17,000円 **持** シューズ・ラケット **申** 電子申請、往復はがき(記入例 1～5、在勤(学)の方は 6 7) ※1人・1クラス、重複申込み・記入漏れ無効 **締** 5月21日(木)(必着)
場・問 〒111-0024 今戸1-1-10 台東リバーサイドスポーツセンター **TEL** (3872) 3181



詳しくはこちら

区民体育祭(水泳)参加者募集

時 6月28日(日) **場** 清島温水プール **費** 一般1,500円、高校生1,000円
問 スポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853



詳しくはこちら

図書館のこどもしつから

●あかちゃんえほんタイム(根岸図書館)
時 5月23日(土)11:00(30分程度) **場** 根岸社会教育館 **対** 区内在住の令和6年11月～7年11月生まれの子供と保護者※参加は子供1人につき1回まで **定** 4組 **申** 電子申請
申込開始日 5月9日(土)
問 根岸図書館 **TEL** (3876) 2101



詳しくはこちら

●あかちゃんえほんタイム(台東子ども家庭支援センター) **時** 6月3日(木)10:15、11:00(各30分程度) **対** 区内在住の令和6年12月～7年12月に生まれた子供と保護者※参加は子供1人につき1回まで **定** 各12組 **申込開始日** 5月20日(木)※申込みは保護者に限る、中央図書館では受付しません。
場・申・問 台東子ども家庭支援センター **TEL** (3834) 4577

●根岸図書館 えいがとおはなし会「あらしのよるに」(申込不要)
時 5月27日(木)10:30～11:15、15:30～16:15 **場** 根岸社会教育館 **対** 幼児～小学生※未就学児は保護者同伴 **定** 各60人(先着順) **問** 根岸図書館 **TEL** (3876) 2101

工作教室

「木製パズルを作ってみよう!」



時 6月28日(日)13:30～15:30

場 根岸五丁目施設(根岸5-14-15)
対 区内在住か在学(園)の満5歳～小学4年生 **定** 8人(抽選) ※付き添い1人まで **費** 500円(材料費・保険料)
申 電子申請
締 5月29日(金)17:00
問 生涯学習課 **TEL** (5246) 5815



詳しくはこちら

読み聞かせボランティア講習会・中級

時(全2回) 6月10日(木)、24日(木) **場** 浅草橋区民館 **対** 読み聞かせ講習会・初級を受講したことがある方、読み聞かせボランティアをやっている方 **定** 20人(抽選)
講 児玉ひろ美氏(JPIC読書アドバイザー) **申** 電子申請 **申込開始日** 5月11日(月)
問 中央図書館 **TEL** (5246) 5911



詳しくはこちら

あさがおの苗を無料配布します(申込不要・先着順)

時 6月6日(土)9:30～11:30 **場** 区役所正面玄関前 **対** 区内在住か在勤(学)
問 環境課 **TEL** (5246) 1323

花川戸公園フリーマーケット出店者募集

時・主催団体 6月7日(日)・リサイクルマン、27日(土)・リサイクル推進友の会※出店の申込みは、主催団体へお願いします。
問 清掃リサイクル課 **TEL** (5246) 1018



詳しくはこちら

デザビレ卒業生マーケット



台東デザイナーズビレッジ卒業生のクリエイター等が一堂に会する、年に一度の販売会です。**時** 5月22日(金)～24日(日)10:00～18:00※最終日のみ17:00まで
場 台東デザイナーズビレッジ **問** 産業振興課 **TEL** (5246) 1219

うえの相談・面接会

区内企業12社が参加、さまざまな職種の求人です。当日参加可。**時** 5月18日(月)13:15～15:30 **場** 区役所10階会議室
持 履歴書、職務経歴書(複数持参)、ハローワーク紹介状 **申** ハローワーク上野 **TEL** (5818) 8609 31#
問 産業振興課 **TEL** (5246) 1152

カイゴ職等就職フェア

時 6月13日(土)10:00～11:30
場 区役所10階会議室
対 区内の福祉施設での就職を希望する方
問 竜泉福祉センター「いきいきてらす」
TEL (6802) 3014



詳しくはこちら

成年後見制度無料相談会(予約制)

判断能力が不十分な方の生活や権利、財産を守るための制度利用の方法等を、司法書士に相談できます。
時 6月13日(土)9:30～16:00(1組60分程度) **対** 本人か相談者が区内在住
定 8組(先着順)
締 6月4日(木)
場・申・問 台東区社会福祉協議会 **TEL** (5828) 7543



詳しくはこちら

専門家による合同相談会「下町よろず相談会」

弁護士など区内10士業による無料相談会です。**時** 6月4日(木)10:00～16:00(受付は15:00まで) ※1人30分、当日随時受付可 **場** 区役所10階会議室
申 電子申請、電話
申込期間 5月8日(金)～28日(木)
問 ぐらしの相談課 **TEL** (5246) 1025



詳しくはこちら

シルバー人材センターの催し

●パソコン講座1「初めてのワード」
時(全3回) 6月8日(月)・11日(木)・15日(月) 10:00～12:00 **定** 6人(抽選)

費(3回分) 3,000円
 ●パソコン講座2「初めてのエクセル」
時(全3回) 6月10日(水)・12日(金)・17日(水) 10:00～12:00 **定** 6人(抽選)
費(3回分) 3,000円
 ●パソコン「無料なんでも相談会」
時 6月16日(水)・29日(月)10:00～11:00、11:00～12:00 **定** 各5人(抽選)

◆共通項目◆

対 区内在住の60歳以上 **申** 往復はがき(1人1枚)に記入例 1～5(相談会は希望日時、相談内容)を書いて問へ
締 5月20日(木)(必着) ※定員に達しない場合、21日(木)以降に電話で受付。
場・問 〒110-0015 東上野1-28-5 台東区シルバー人材センター **TEL** (5817) 4919

福祉専門職のための「メンタルアップ講座」

時 6月11日(木) 14:00～16:00
対 区内の介護・福祉事業所で働いている方など
定 30人(先着順、1事業所3人まで)
講 大野萌子氏((一社)日本メンタルアップ支援機構代表理事)
申 申込書(竜泉福祉センターHPからダウンロード可)を郵送、ファクス、メール
申込期間 5月5日(水)～6月5日(金)(必着)
場・問 〒110-0012 竜泉2-10-5 竜泉福祉センター「いきいきてらす」
TEL (6802) 3014
FAX (6802) 3013
Eメール terrace6802@taitoswc.org



詳しくはこちら

「多摩の森」自然体験ツアー

●①伐採見学&地産食材の食事と木を使ったワークショップ
 ●②伐採見学&地産食材の食事と伝統の軍道紙和紙づくり体験
時 ①6月13日(土)9:00～17:30 ②14日(日)9:00～17:30 **行先** あきる野市
対 区内在住か在勤(学)の小学5年生以上(小学生は保護者同伴)
定 各5人程度(抽選) ※他区と合わせて各40人募集
申込期間 5月11日(月)～25日(月)

●森林散策と間伐材の丸太切り体験&数馬の湯入浴
時 6月20日(土)または6月21日(日) 7:30～17:30
 ※希望日を選択
行先 檜原村
対 区内在住か在勤(学)の小学生と保護者
定 8人程度(抽選) ※他区と合わせて64人募集
申込期間 5月18日(月)～6月1日(月)

◆共通項目◆

人数が満たない場合は中止。天候・交通事情により内容変更の場合あり。
費 1人2,500円(昼食・保険代含む) ※大人・子供同額
申 電子申請か **申込先** へ
申込先 (株)日本旅行 **TEL** 080(7017)7664(土・日曜日・祝日を除く9:45～17:45)
問 環境課 **TEL** (5246) 1284



詳しくはこちら

台東区は
こどもまんなか応援サポーターです!

子ども家庭支援センターの催し

催し名	日時	対象(保護者同伴)	定員	申込開始日	場所・申込み・問合せ
赤ちゃんの発達と大人の関わり方	6月11日(木) 10:45～11:30	区内在住の12カ月まで	12組(先着順)	5月20日(木)	日本堤子ども家庭支援センター「にこにこひろば」 TEL (5824) 2535
あつまれ!元気っこ体操	6月12日(金) 10:45～11:30	区内在住の1歳6カ月～3歳	25組(先着順)	5月20日(木)	台東子ども家庭支援センター「わくわくひろば」 TEL (3834) 4577
ピラティス	6月9日(火) ①10:15～10:45 ②11:00～11:30	①区内在住の6カ月まで ②区内在住の7～11カ月	各10組(先着順)	5月20日(木)	寿子ども家庭支援センター「のびのびひろば」 TEL (3841) 4631