



港区でつながりたい

～区民のためのコワーキングスペース～

対象：港区在住・在勤・在学者

※中学生以下は保護者同伴

日時：第1回 7/10 (土)10時～12時
 第2回 9/11 (土)10時～12時
 第3回 10/9 (土)10時～12時
 第4回 11/13 (土)10時～12時
 第5回 12/18 (土)10時～12時

6/11(金)
 申込み開始



【学習室A】デジタル講座

※会場参加者はパソコン・スマホ・タブレットご持参下さい。第一回目にご参加の方は、事前にZoomアプリのインストールを済ませておいてください。



- 第1回 デジタルとの上手なつきあい方(Zoomの基本操作・SNSとの関わり方・ショッピングなど)
- 第2回 デジタル時代のセルフケア(リモート疲れ対策・メンタル課題対策・マインドフルネス瞑想など)
- 第3回 仕事や就活&転活に役立つ基礎スキル&ツール(クラウドなど共有やバックアップなども)
- 第4回 自分に合った情報収集と情報発信(SNSやホームページなど各種メディアの特徴と使い方など)
- 第5回 デジタル取捨選択(月額課金やスマホ料金見直し、アプリ・写真・ファイルの整理・デジタル機器廃棄など)

講師：高橋 陽介氏

デザイナー、ヨガ講師、IT個別相談「白金デジタル教室」運営。

早稲田大学大学院国際情報通信研究科修士課程修了。

2009年に独立後、大企業から個人まで幅広いクライアントとWebサイトや広告の制作を行い、現在はIT関連の相談や、ヨガをベースにした現代人向けのセルフケアレッスンなど、個々の課題にあわせた講義・執筆を主に行っている。



コワーキングスペース

【学習室B】もくもくルーム

黙々と集中して勉強したり、調べものなど作業に。私語禁止ではないので、ご利用者同士の思いやりとご配慮を♡-先着18名-



【造形表現室・料理室】クッキングorホビールーム

家族やお仲間とクッキング！造形室は、裁縫、編み物、折り紙、絵画、フラワーアレンジメントなど。※隔月開室：料理室9月11月開室、造形表現室7月10月12月開室 -先着15名-



【多目的室】ストレッチスタジオ

片面鏡張り、フローリングのスタジオで、ヨガや体操、親子でベビーマッサージなど多目的にお使いできます。※着替えルーム有り、ヨガマット貸出し有り。-先着19名-



【保育室】保育室開放（予約制）

授乳室も完備された保育室を一般開放します。親子で遊べます。

【一時保育】（予約制/別室）

港区でつながりたいご参加の方限定 -先着2組-



護身術体験会



女性のための護身術体験会

開催日

10/9(土)・11/13(土)・12/18(土)

場所：学習室C
体験費：¥500

【カリキュラム】

10月：護身術クラヴマガとは
11月：襲われた時の対処法
12月：急に背後から襲われたら

クラヴマガ・フォアフロント



講座申込書

申込方法

- ・電話、FAX、ホームページ、リーブラ2階受付窓口にて申込みできます。
- ・返信先のメールアドレスは、受信に支障のないアドレスを記入してください。
- ・FAXで申込みの場合はこちらの用紙に記入し送信してください。
- ・定員数を超えた場合は、申込み3日以内にリーブラからご連絡します。
- ・前日までにメールにて受講方法等についてご案内いたします。

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254 HP:<https://www.minatolibra.jp/>

使用学習室 希望日と目的 日時場所○で囲む人数・用途記入	デジタル講座(学習室A・オンライン)・護身術体験会・学習室B・造形表現室・料理室・多目的室・保育室		
	ご希望日(7/10・9/11・10/9・11/13・12/18 使用人数・用途(人))		
氏名 (代表者)	ふりがな		年代 歳代
昼間の連絡先	電話		
	メールアドレス	※必須	
港区との関係	在住・在勤・在学・その他(お住まいの市区町村)		
この講座を知った方法	区広報・リーブラHP・チラシ(入手場所:)・その他()		

一時保育を希望する場合は、ご記入ください ※申込み締切6/20(日)

- ①当日お子さんの様子をご記入いただく用紙があるので、講座の開始15分まえに保育室へおいでください。 **先着順 定員あり**
- ②持ち物:飲み物、タオル、ビニール袋。必要であれば、おむつ(おしりふき)、着替え。

お子さんの氏名・年齢 ※対象は開催日時点で 4ヵ月～未就学児	ふりがな	(歳 カ月)	一時保育経験
			あり・なし



個人情報保護方針について

皆さまから必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社が定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel: 03-3456-4149

Fax: 03-3456-1254

HP: <https://www.minatolibra.jp/>

SNS: @libraminato



アクセス

- ▶ JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- ▶ 都営地下鉄浅草線「三田駅」A7出口・三田線「三田駅」A9出口徒歩7分
- ▶ ちいばす
芝ルート・芝浦港南ルート(品川駅港南口行)「みなとパーク芝浦」
芝浦港南ルート(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス(田92・99)田町駅東口徒歩6分

