人が輝く 講座・教室・催し

暮らし　健康・福祉　子ども　仕事・産業　税金・国保　文化・スポーツ　イベント　区政その他　ぽけっと（区主催以外）

内＝内容　種＝種別　対＝対象　定＝定員　費＝費用　持＝持ち物　申＝申込み　問＝問合せ

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	心とからだを整える産後のセルフケア講座（全4回）	10月17日～11月7日の毎週金曜日午前10時～正午	八広地域プラザ（八広4－35－17）	対0歳児の母親　＊生後210日までの乳児の同伴可（それ以降の乳児は一時保育あり）　定先着12人　費8000円　持タオル、飲物等　申9月19日午前9時から八広地域プラザ ☎6657－1549へ　＊申込みは10月7日まで　＊動きやすい服装で参加
子ども	ベビーサイン講習会「赤ちゃんとお手てで話そう・ベビーサイン」（全6回）	10月9日・30日、11月20日、12月11日・25日、平成27年1月15日いずれも木曜日午前10時半～正午	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内ベビーサイン（手の動きやジェスチャーを使って、赤ちゃんとコミュニケーションを取る方法）について学ぶ　対生後6か月～1歳6か月の乳児とその保護者　定先着12組　費1万3600円（教材費込み）　申9月11日午前9時から八広地域プラザ ☎6657－1549へ　＊事前申込みによる対象年齢以外の子どもの一時保育あり　＊申込みは9月30日まで
	子育てママ対象講座「家族みんなで子育て講演会＆ベビーマッサージ」（全3回）	10月10日・17日・24日いずれも金曜日午前10時～正午	すみだ女性センター（押上2－12－7－111）	内▶10日・17日＝講演会「家族とのコミュニケーション」　▶24日＝ベビーマッサージ　対区内在住で生後6か月～幼稚園等入園前の子どもとその母親　定先着20組　＊全日程参加できる方を優先　費無料　申9月11日午前10時から電話で、すみだ女性センター ☎5608－1771へ　＊10日・17日は子どもを別室で保育
仕事・産業	若手社会人が仕事・就活のホンネを語る！「すみだシゴトーク」	9月26日（金）午後1時半～3時50分	区役所会議室122（12階）	内区内企業で働く若手社会人から、仕事のやりがいや面白さなどの本音を聞くことで、自分に合う仕事の見つけ方・働き方のヒントを学ぶ　対39歳以下で就職を希望する方　＊学生も可　定先着20人　費無料　申事前に若者サポートコーナー（区役所1階）☎5608－6834へ
文化・スポーツ	両国倶楽部スポーツフェスティバル	9月14日（日）午前10時～午後3時	両国中学校（横網1－8－1）	内10種類のスポーツ（卓球、ダンベル健康体操、ヨガなど）の体験　対小学生以上　費無料　持室内用の運動靴、飲物　申当日直接会場へ　問スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608－6312
	コース型教室（各教室全8回～13回）	10月1日（水）～12月27日（土）　＊各教室の日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若（墨田1－4－4）	種キッズチアダンス、カンフー、フラダンス、ヨガ等、全20教室　＊対象・定員については申込先へ　費各教室8640円～1万4040円　＊1日体験は各教室1080円　申事前に直接、スポーツプラザ梅若 ☎5630－8880へ
	ジュニア育成秋季ソフトテニス教室	10月5日～12月23日の毎週日曜日・祝日午前9時～正午	墨田五丁目テニスコート（墨田5－16－14）	対小学校4年生～中学生　費1000円　持テニスウエア（運動着）、テニスシューズ（運動靴）　＊ラケットの無料貸出しあり　申住所・氏名・年齢・電話番号を電話または、はがき、ファクスで各開催日の前日（必着）までに墨田区ソフトテニス連盟事務局　猪飼直茂（〒131－0041八広2－12－11）☎080－5415－5461・FAX3617－4123へ　＊当日会場でも申込可
	すみだ文化講座「谷田有史氏による〝川柳で読み解く江戸名所 墨田の名所と人びとの暮らし〟」	10月5日（日）午後2時～4時	ひきふね図書館（京島1－36－5）	定先着50人　費無料　申事前に、ひきふね図書館 ☎5655－2350へ
	区民体育祭			
	▶ライフル射撃大会	▶小口径の部＝10月19日（日）午前9時～午後4時半　▶エアーライフルの部＝10月26日（日）午前9時半～午後5時半	▶10月19日＝千葉県総合スポーツセンター射撃場（千葉県千葉市若葉区小間子町4－3）　▶10月26日＝台東リバーサイドスポーツセンターエアーライフル場（台東区今戸1－1－10）	費各部2000円　申希望の部・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を直接または郵便振替で▶小口径の部＝9月28日～10月12日に　▶エアーライフルの部＝10月12日～19日に　墨田区ライフル射撃連盟事務局　梁瀬敏昭（向島5－24－11）☎3622－0357へ　＊振替口座の番号は00170－0－718428、口座名は墨田区ライフル射撃連盟
	▶フォークダンス大会	10月19日（日）午前10時半～午後3時半　＊受付は午前9時半～	すみだ中小企業センター（文花1－19－1）	費700円　持室内用の運動靴　申当日直接会場へ　問墨田区フォークダンス連盟事務局　島岡麗子 ☎3611－0449
イベント	墨田福祉作業所「第33回ふれあいまつり」	10月11日（土）午前10時～午後2時　＊雨天決行	墨田福祉作業所（八広1－16－22）	内福祉作業所での作業の公開、バザー、模擬店、福引大会、ゲーム、日本橋高校吹奏楽部の演奏など　【入場料】無料　申当日直接会場へ　問墨田福祉作業所 ☎3613－8735
ぽけっと	都立墨田特別支援学校 第2回学校公開	9月24日（水）～26日（金）午前8時50分～正午	都立墨田特別支援学校（八広5－10－2）	内小学部～高等部の学校公開、説明会　＊説明会の日時は▶小・中学部＝9月24日（水）午前11時～正午　▶高等部＝9月25日（木）午前11時～正午　費無料　申期間中、直接会場へ　問都立墨田特別支援学校 ☎3619－4851
	東京商工会議所墨田支部設立40周年記念 特別講演会「勝つリーダー、負けるリーダー」	10月2日（木）午後2時～3時半	すみだ産業会館（江東橋3－9－10）	内スポーツジャーナリストの二宮清純氏による、ビジネスリーダーたちがスポーツ界の「名将」から学ぶべきポイントについての講演　定先着100人　費無料　申事前に電話で東京商工会議所墨田支部 ☎3635－4343へ
	全国一斉！法務局休日相談所	10月5日（日）▶相談＝午前10時～午後4時　＊受付は午後3時まで　▶講演＝午前10時半～11時半	九段第2合同庁舎（千代田区九段南1－1－15）、立川地方合同庁舎（立川市緑町4－2）	内▶法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員による土地・建物の登記や戸籍・国籍・人権に関する相談　▶「遺言と相続」をテーマとした講演　費無料　申事前に電話で東京法務局民事行政調査官室 ☎5213－1319へ
	皮革手芸教室	▶火曜日コース＝10月7日～平成27年3月31日　▶土曜日コース＝10月4日～27年3月28日　＊いずれも午後1時～4時	東京鞄（かばん）会館（台東区蔵前4－16－3）	内小物入れ等の作成　定▶火曜日コース＝先着40人　▶土曜日コース＝先着20人　費各コース月額4000円（室料等）　＊材料費等は別途自己負担　申事前に電話で全国皮革振興会 ☎3865－7457へ

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

広告　今なら2,000円キャッシュバック！ローカル鉄道で行く会津・大内宿の旅　☎0242-39-1202（会津若松市地域づくり課）

人が輝く 講座・教室・催し

暮らし 健康・福祉 子ども 仕事・産業 税金・国保 文化・スポーツ イベント 区政その他 ぽけっと（区主催以外）

内＝内容 種＝種別 対＝対象 定＝定員 費＝費用 持＝持ち物 申＝申込み 問＝問合せ

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
暮らし	不動産街頭無料相談会	9月25日（木）午前10時～午後4時　＊受付は午後3時半まで	アルカキット錦糸町前広場（JR錦糸町駅北口）	申当日直接会場へ　問▶住宅課計画担当☎5608－6215　▶全日本不動産協会東京都本部城東第二支部☎6658－8526
暮らし	八広ふるさと歌声喫茶（全3回）	9月28日(日)、10月25日(土)、11月29日（土）午前10時～11時半	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内懐かしい歌を歌いながら、参加者同士で交流する　対16歳以上の方　定先着40人　費1500円（飲物代込み）　申9月11日午前9時から八広地域プラザ☎6657－1549へ　＊申込みは9月25日まで
暮らし	昔懐かしい遊びを体験しよう！	9月28日(日)午後2時～4時	八広図書館（八広5－10－1－104）	内けん玉、あやとり、おはじき、かるた、紙芝居など　定先着50人　費無料　申当日直接会場へ　問八広図書館☎3616－0846
暮らし	かごを手作りしましょう！かんたん藤（とう）クラフト講座（全2回）	9月30日(火)、10月7日(火)午前10時～正午	みどりコミュニティセンター（緑3－7－3）	定先着12人　費2500円（材料費・保険料込み）　＊9月22日午後8時までに直接、申込先へ支払　持エプロン　申9月13日午前9時から電話で、みどりコミュニティセンター☎5600－5811へ
健康・福祉	高齢者輪投げ大会	9月16日（火）午後1時半～3時半	すみだリバーサイドホール2階イベントホール（区役所に併設）	対区内在住の60歳以上で老人クラブに未加入の方　＊老人クラブ加入者の参加は別途募集済み　定先着10人　費無料　申9月11日午前10時から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局☎5608－6167へ　＊動きやすい服装で参加
健康・福祉	はなみずき認知症家族会「認知症の薬について」	9月20日（土）午後1時半～3時	はなみずきホーム（八広3－22－14）	内薬剤師による認知症の薬の説明、参加者同士の交流会　対区内在住で、認知症の方を介護している家族等　定先着20人　費無料　申事前に電話で、はなみずき高齢者支援総合センター☎3610－6541へ
健康・福祉	体力測定	9月21日（日）▶午前の部＝午前10時半～11時半　▶午後の部＝午後1時半～2時半	本所地域プラザ（本所1－13－4）	内握力・反復横跳びなど　対高校生以上　定各部先着15人　費各部220円（施設利用料）　＊参加賞あり　申事前に本所地域プラザ☎6658－4601へ　＊受付は午前9時～午後8時　＊申込みは9月19日まで　＊施設の新規利用者は測定終了後に初回講習会あり
健康・福祉	「すみだハート・ライン21」・「ミニサポート事業」・「ボランティア活動」事業説明会	9月22日(月)午後2時～4時	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	対▶地域活動に関心があり、家事援助などの活動に協力してくださる18歳以上の方　▶ボランティア活動に関心がある方　定先着20人　費無料　申事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室☎5608－8102へ　＊協力会員への登録方法の詳細は申込先へ
健康・福祉	介護者教室「自宅でできる筋力アップ体操とこれからの季節に気をつけたい病気について」	9月23日（祝）午後1時半～3時	シルバープラザ梅若（墨田1－4－4）	対区内在住在勤の方　定先着20人　費無料　申9月12日午前10時から、うめわか高齢者在宅サービスセンター（シルバープラザ梅若内）☎5630－8008へ
健康・福祉	メタボ対策体操（全3回）	9月25日、10月2日・9日いずれも木曜日午前10時～11時半	すみだ健康ハウス（東墨田1－2－6）	内体に負担をかけずに基礎代謝を高める運動　対40歳以上で医師から運動を制限されていない方　定先着20人　費3000円（入館料込み）　申9月11日午前9時から、すみだ健康ハウス☎3610－5711へ　＊申込みは9月25日午前10時まで
健康・福祉	高齢者の初心者パソコン教室「スイッチの入れ方から始めましょう」（全4回）	9月25日～10月16日の毎週木曜日午前10時～正午	梅若ゆうゆう館（墨田1－4－4・シルバープラザ梅若内）	対区内在住の60歳以上で、ノートパソコンを持参でき、初めてパソコンを使う方　定5人（抽選）　費無料　申9月15日までに梅若ゆうゆう館☎5630－8630へ　＊受付は午前9時～午後5時
健康・福祉	介護者教室「介護予防講座」	9月27日（土）午後2時～3時半	はなみずきホーム（八広3－22－14）	内転倒防止をめざした筋力作りと脳の老化予防の方法について学ぶ　定先着15人　費無料　申事前に電話で、はなみずき高齢者在宅サービスセンター☎3617－8734へ
健康・福祉	健康づくり教室「初心者向けひばりエクササイズ教室」（各コース全6回）	10月1日～11月5日の毎週水曜日▶1時半コース＝午後1時半～2時50分　▶3時コース＝午後3時～4時20分	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	対区内在住在勤の成人で、医師から運動を制限されていない方　定各コース15人（抽選）　費無料　申9月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3729へ
健康・福祉	第4回生きがい講座「現役プロによる初心者向け社交ダンス講習会」（全2回）	10月2日（木）・15日（水）午後1時半～3時半	曳舟文化センター（京島1－38－11）	対おおむね55歳～70歳の初心者　定先着40人　費無料　持飲物、タオル、運動靴　申事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631－2577へ　＊受付は平日の午前10時～午後4時　問高齢者福祉課支援係☎5608－6168　＊動きやすい服装で参加
健康・福祉	高齢者「男性だけの料理教室」	10月3日（金）午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	内かき揚げを作る　対区内在住で60歳以上の男性　定16人（抽選）　費300円　持エプロン、三角巾、タオル　申9月18日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3721へ
健康・福祉	拡大写本体験会「テキストデータから作ってみよう」	10月3日（金）午後7時～8時半	ひきふね図書館（京島1－36－5）	内視覚障害者や高齢者が読みやすい、文字を拡大した「拡大写本」を作る　対18歳以上で、パソコンの基本操作（ワード）ができる方　定先着15人　費無料　申事前に、ひきふね図書館☎5655－2350へ
健康・福祉	両国屋内プール障害者水泳教室（全3回）	10月5日・12日・26日いずれも日曜日午前9時半～11時	両国屋内プール（横網1－8－1）	対区内在住在勤在学で心身に障害のある方　定先着10人程度　費無料　申9月11日午前9時から、スポーツ振興課スポーツ施設担当（区役所11階）☎5608－6588へ　＊名前入りの水泳帽を持参
健康・福祉	無料健康相談室	10月9日（木）・11日（土）午前9時～正午　＊30分間隔で各日6回実施	八広地域プラザ（八広4－35－17）	定各日各回先着1人　申9月11日午前9時から八広地域プラザ☎6657－1549へ　＊10月9日は管理栄養士による食事に関する相談も実施
健康・福祉	介護予防のための「高齢者体力測定会」（握力、開眼片足立ち、棒反応測定など5種目）	10月17日（金）▶午前コース＝午前9時半～午後0時半　▶午後コース＝午後1時半～4時半	すみだリバーサイドホール2階イベントホール（区役所に併設）	対区内在住の65歳以上で、自力で会場に来ることができ、医師から運動を制限されていない方　定各コース60人（抽選）　＊初めて参加する方を優先　費無料　持飲物、汗拭き用のタオル　申10月8日までに高齢者福祉課相談係（区役所4階）☎5608－6178へ　＊動きやすい服装で参加

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　＝ホームページアドレス