



講座・教室・催し

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	宅地建物取引士による無料相談(不動産取引一般)	10月14日(金)午後1時~3時 * 毎週金曜日に開催(祝日を除く)	すみだ区民相談室(区役所1階)	申当日直接会場へ 問すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京都宅地建物取引業協会墨田区支部 ☎3622-1221
	社会保険労務士による無料相談(各種年金・労務管理等)	10月19日(水)午後1時~4時半 * 毎月第1・第3水曜日に開催(祝日を除く)	区役所1階区民相談コーナー	申当日直接会場へ 問すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京都社会保険労務士会墨田支部 ☎3613-1069
	司法書士による無料法律相談(不動産や会社の登記、相続・遺言・成年後見等)	10月20日(木)午後2時~4時 * 毎月第1・第3木曜日に開催(祝日を除く)	すみだ区民相談室(区役所1階)	申当日直接会場へ 問すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京司法書士会墨田・江東支部 ☎3635-1900
	建築・住まいの無料相談	10月21日(金)午後1時~4時 * 毎月第3金曜日に開催	区役所1階アトリウム	内一般社団法人東京都建築士事務所協会墨田支部の所属建築士による、建築全般に関する相談 申当日直接会場へ 問建築指導課構造担当 ☎5608-1307
	ここまですごい笑いの力!「スマダスマイルLIVE!」	10月24日(月)午後7時~9時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内「スマダ」と「スマイル」をテーマとする、お笑いライブ 定先着60人 費無料 申当日直接会場へ 問みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	すみだ自然観察会「荒川河川敷の昆虫観察」 	11月12日(土)午後1時半~3時半 * 雨天中止	【集合場所】荒川河川敷木根川橋下(八広6-32地先)	内河川敷に生息する昆虫を、昆虫網で採集し観察する 対区内在住在勤の方 * 小学校3年生以下は保護者の同伴が必要 定先着20人 費無料 持昆虫網・虫かご・図鑑(お持ちの方のみ)、飲物、帽子、タオルなど 申10月12日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所14階) ☎5608-6208へ
健康・福祉	小さな博物館「NTT ドコモ歴史展示スクエア」のシニア向けタブレット体験教室	10月18日(火)・26日(水)、11月30日(水)▶午前10時半~正午 ▶午後3時~4時半	NTT ドコモ 歴史展示スクエア(横綱1-9-2NTTドコモ墨田ビル1階)	内タブレットの操作体験、携帯電話の歴史見学ツアーなど 対60歳以上の方 定各先着3人 費無料 申10月11日午前10時からNTTドコモ歴史展示スクエア ☎6658-3535へ 問▶NTTドコモ歴史展示スクエア ▶産業経済課産業振興担当 ☎5608-6186
	キレイを目指す!カラダの断捨離術「体力の今を知り未来を築く」(全2回)	▶体力測定=10月20日(木)または11月17日(木)の午前9時~11時の間の20分程度 ▶お話と運動=11月21日(月)午前10時~11時半	▶体力測定=本所保健センター(東駒形1-6-4) ▶お話と運動=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)	内▶体力測定=握力・上体起こし・前屈・片足立ちによる体力年齢の測定 ▶お話と運動=健康運動指導士による講義と運動指導 対区内在住在勤でおおむね50歳までの女性 * 体力測定に参加できない方は要相談 定先着30人 費無料 持飲物、フェイスタオル 申10月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ * 事前申込みによる一時保育あり(先着20人) * 動きやすい服装で参加
	高齢者「パソコン・インターネット教室」(全3回)	10月26日(水)・27日(木)・28日(金)午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 定10人(抽選) 費100円 申10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	高齢者グラウンドゴルフ大会	10月26日(水)午後1時半~3時半 * 雨天等の場合は11月1日(火)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	対区内在住の60歳以上で老人クラブ未加入の方 * 老人クラブ加入者の参加募集は別途実施 定先着10人 費無料 * 用具の貸出しあり 申事前に電話で墨田区老人クラブ連合会事務局 ☎5608-6167へ * 受付は月曜日~金曜日の午前10時~午後4時 * 動きやすい服装で参加
	介護予防のための「元気もりもり教室」(全16回)	10月28日~平成29年3月24日の金曜日▶第1部=午後1時半~2時半 ▶第2部=午後3時~4時 * 日程の詳細は申込先へ	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内健康体操、脳トレーニング、ラダートレーニングなど 対区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 * ほかに要件あり 定各部30人(抽選) 費無料 申10月20日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	がん相談会「がんサロンSAKURA」	10月29日、11月12日・19日いずれも土曜日午後2時~4時	▶10月29日=区役所会議室131(13階) ▶11月12日・19日=区役所会議室122・123(12階)	内▶10月29日=ミニ講義「在宅ケアを受けるための地域の相談窓口」▶11月12日=ミニ講義「がん」とどう付き合うか ▶11月19日=ミニ講義「家でも受けられる緩和ケア」 * いずれもミニ講義の後に語り合いと個別相談を実施 * ミニ講義の内容は一部変更になる可能性あり 対がん患者とその家族 定各日先着20人 費無料 申事前に希望日・住所・氏名・電話番号・同伴者の氏名(いる場合のみ)を、ファクスまたはEメールでNPO法人すみだ在宅ホスピス緩和ケア連絡会あこもFAX5669-8310・✉s-sumida@pallium.co.jpへ 問保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
	高齢者「筆ぐるめ」による宛名書き教室(全4回)	11月1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金)午後6時半~8時半	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、パソコンの基本操作(文字入力)ができ、「筆ぐるめ」が搭載されているノートパソコンを持参できる方 定10人(抽選) 費無料 申10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
	認知症サポーター養成講座	11月2日(水)午後3時15分~4時15分	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内認知症についての正しい知識や対応方法を学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着40人 費無料 申事前に同愛高齢者みまもり相談室(横綱2-1-11・同愛記念ホーム内) ☎3625-6421へ
	高齢者いきいき体操教室「楽しく身体を動かして、健康を保ちましょう!」(全5回)	11月4日~12月2日の毎週金曜日午前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、医師から運動を制限されていない初心者 定20人(抽選) 費無料 申10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
	レザークラフト教室	11月4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)	内ミニチュアの革靴をつくる 対区内在住で60歳以上の方 定12人(抽選) 費1300円(材料費込み) 持ペンチ 申10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
高齢者食育料理教室「新そばを打って食べよう!味と香りを楽しむ」	11月7日(月)午前9時半~正午	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対区内在住で60歳以上の方 定15人(抽選) 費500円(食材費) 申10月15日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ * 受付は午前9時~午後5時	

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール 🌐=ホームページアドレス