



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	腰痛体操(ワンコインレッスン)	10月11日～25日の毎週金曜日午前11時～11時45分 *開始30分前から整理券を配布	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内腰痛予防になるストレッチ等 対高校生以上 定先着15人 費1回500円 申当日直接会場へ *内容等の詳細は問い合わせるか、問合せ先のホームページを参照 問スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880
	高齢者「パソコン・ワード教室」(全2回)	10月24日(木)・25日(金)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内年賀状を作る 対区内在住で60歳以上の方 定10人(抽選) 費200円 申10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	第2回健康教室「こんな時は、泌尿器科にかかろう！生活習慣を見直して、自分で出来る排泄管理」	10月24日(木)午後2時～3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内感染症等の予防・早期発見について学ぶ 定先着60人 費無料 申事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは午前9時～午後8時 *10月20日午後3時～10月21日は除く *当日空きがあれば会場でも申込可
	第4回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)「知っていますか？お口の動き 食べること・話すこと」	10月25日(金)午後1時～2時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内言語聴覚士による講義 対認知症の方を介護している方や認知症に興味がある方等 定先着20人 費無料 申事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	10月25日(金)午後1時～3時	同愛記念ホーム(横網2-1-11)	内悩みの共有、情報交換 対認知症の家族を介護している方や介護の経験がある方等 定先着10人 費無料 申事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3624-6541へ
	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30日(水)、11月27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(横網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 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
	ハーブを使ってリース飾りを作る「お部屋のアクセントにハーブの香り」	11月1日(金)午後1時半～3時半	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16人(抽選) 費1600円 申10月16日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ
	高齢者・みんなで楽しむ料理の会「新そばを打って食べよう！」	11月4日(振休)午前10時～正午		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17日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ
	ストレッチ体操教室「体と頭をきたえましょう！」(全4回)	11月5日～26日の毎週火曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対区内在住で60歳以上の方 定20人(抽選) 費無料 申10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	藤工芸教室(全3回)	11月5日～19日の毎週火曜日午後2時～4時		内クッキー皿やかご、ペンダントを作る 対区内在住で60歳以上の方 定15人(抽選) 費1200円 持エプロン、タオル 申10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	介護予防啓発イベント「介護予防の正しい理解のために」			費無料 申事前に催し名・希望日・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、電話またはファクスで高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
	▶介護予防自主グループ交流会「健康長寿の“カギ”は自主グループにあり！？活動の効果と介護予防に必要な心得」	11月7日(木)・8日(金)午前10時～11時半	▶11月7日=みどりコミュニティセンター(緑3-7-3) ▶11月8日=すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内基調講演、自主グループの活動紹介、いきいき100歳体操 *動きやすい服装・靴で参加 対区内の介護予防自主グループや介護予防活動に関心がある方 定各日先着100人
	▶フレイルチェック測定会「あなたは大丈夫！？フレイル(虚弱)にならないために、元気で過ごす秘訣とは？」	11月7日(木)午後0時半～1時半、11月8日(金)午後0時15分～1時15分		内理学療法士による講話、フレイルチェック体験 *動きやすい服装・靴で参加 定各日先着100人
	身体障害者向け「転ばぬ先のピラティス教室」(全4回)	11月8日～29日の毎週金曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対区内在住で身体に障害のある方 定15人(抽選) 費無料 申講座名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・磁気ループの希望可
	介護予防サポーター養成講座「サポーター養成プログラム」			内介護予防の専門的な知識と方法を学ぶ 対講座修了後、区の介護予防事業や地域の自主グループで、体操補助等のボランティアができる方 定▶本講座=先着20人 費無料 申▶事前説明会=事前に住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはファクスで高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・FAX5608-6404へ *本講座への申込みには、事前説明会への参加が必要(申込書を配布) *カリキュラムの詳細は区ホームページを参照(左のコードを読み取ることでも接続可)
▶事前説明会	11月9日(土)午後2時～4時	区役所会議室31(3階)		
▶本講座(全3回)	11月25日～12月9日の毎週月曜日午前10時～午後4時	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)		
コード 				
“未経験者大歓迎”介護に関する入門的研修(全6回)	11月13日(水)～22日(金)の午前10時～午後2時半 *11月15日(金)～18日(月)を除く	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対介護の仕事に携わりたいと考えている方 定30人(抽選) 費無料 持筆記用具 申電話で11月5日までに、株式会社ツイスタッフ ☎0120-802-108へ *株式会社ツイスタッフのホームページからも申込可(左のコードを読み取ることでも接続可) 問介護保険課給付・事業者担当 ☎5608-6544 *未就学児の一時保育を希望する場合は、10月20日までに申込み(詳細は区ホームページを参照)	
コード 				
高次脳機能障害講演会「高次脳機能障害のある方への支援について“社会的行動障害を中心に”」	11月14日(木)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	【講師】中里康子氏(東京都リハビリテーション病院医師)、安倍 恵理子氏(作業療法士) 定先着50人 費無料 申10月11日午前9時から電話で、すみだ福祉保健センター ☎5608-3738へ	
子育て・教育	もちもちマーケット	10月20日、11月24日、12月15日いずれも日曜日午前10時～正午	子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)	内妊婦・子ども用の使わなくなった衣類や、おもちゃ等の交換会 費無料 申当日直接会場へ 問子育て支援総合センター ☎5630-6351
	横川コミュニティ会館 キッズタウン	10月20日(日)午後1時～4時 *受け付けは午後3時半まで	横川コミュニティ会館(横川5-9-1)	内ゲームコーナー、ワークショップ、お店屋さん、おはなしのかいなど 対18歳以下の方 *乳幼児は保護者の同伴が必要 費無料 申当日直接会場へ 問横川コミュニティ会館 ☎5608-4500