

講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用・入場料 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	まちなかガーデナー講座(全9回)	4月20日、5月18日、6月15日、7月20日、8月24日、9月21日、10月19日、11月2日、12月7日いずれも土曜日午後1時～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ガーデニングの基礎を学び、コンテナの寄せ植えや地植えで公共施設をコミュニティガーデンにする【講師】久保田暁氏(庭つながり代表) 定 10人(抽選) *区内在住在勤在学の方を優先 費 6000円(材料費・保険料) 申 講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで4月10日(必着)までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7) ☎5247-2010へ *左記コードのすみだ生涯学習センターのホームページからも申込み可 *3月30日(土)午後3時10分から、すみだ生涯学習センターで説明会を実施
	“春の花をリース型の容器に植え込む”花育講座講習会「リース型ハンギングバスケットづくり」	4月24日(水)午後1時半～3時半		内 区内在住在勤在学の方 定 20人(抽選) 費 ▶花材費=2500円 ▶容器代=1700円 持 容器(お持ちの方のみ)、エプロン、手袋、作品を持ち帰るための袋 申 住所(在勤在学の方は会社・学校の住所も)、氏名、電話番号、容器の要・不要を、はがきで3月31日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *左記コードの専用サイトからも申込み可 *当選者には4月12日までに通知
健康・福祉	健康体力づくり教室「リフレッシュケア」[からだいきいき体操]	3月22日～4月26日の毎週金曜日▶リフレッシュケア=午前9時45分～10時45分 ▶からだいきいき体操=午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶リフレッシュケア=朝の硬い体をストレッチする ▶からだいきいき体操=やさしい筋力トレーニングと柔軟体操を行う 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各510円 持 室内用の運動靴(からだいきいき体操のみ)、飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に直接スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *詳細は問い合わせるか、左記コードのスポーツプラザ梅若のホームページを参照
	体操も一緒に！歩いて健康チェック	3月29日(金)午後2時～3時 *体験時間は約10分	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 歩き方を測定し、現在の歩行状態を確認する *歩行に関する体操も実施 対 区内在住で60歳以上の方 定 先着10人 費 無料 持 個人登録証 申 事前に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時
	ユートリヤで健康な体になろう！(4月)	▶ヨーガ=4月1日(月)・15日(月)午後3時半～4時半 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=4月5日(金)・19日(金)午後2時20分～4時 ▶太極拳=4月18日(木)午後2時～3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 16歳以上の方 定 ▶ヨーガ=各先着24人 ▶その他=各先着30人 費 ▶ヨーガ=各700円 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=各1200円 ▶太極拳=1000円 持 ▶ヨーガ・太極拳=飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込み可 *空きがあれば当日会場でも申込み可
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	4月6日(土)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内) ☎5819-0541へ
	高齢者転ばない体づくり体操教室(全5回)	4月11日～5月16日の木曜日午後3時～5時 *5月2日を除く	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方 *初参加者を優先 定 20人(抽選) 費 無料 申 3月27日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は梅若ゆうゆう館のホームページを参照
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	4月18日、5月16日、6月20日いずれも木曜日午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク【テーマ】「ひきこもり」への理解を深める」「ひきこもりと医療」「親子のコミュニケーション基礎編」 対 区内在住在勤在学で、ひきこもり等の状態にある方やその家族 定 各先着15人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に電話で保健予防課精神保健係 ☎5608-6506へ
	高齢者パソコン教室「ワードの図形機能を使ってイラストを描いてみましょう」(全4回)	4月19日～5月17日の金曜日午前9時半～11時半 *5月3日を除く	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、Microsoft Office 2010以降がインストール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 持 ノートパソコン、電源アダプター 申 3月27日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は梅若ゆうゆう館のホームページを参照
	墨田区手話通訳者養成講座(全37回)	4月25日～7年2月6日の木曜日午前10時～正午 *日程の詳細は申込先へ	亀沢のぞみの家(亀沢4-18-11)	対 次の全ての要件を満たす方▶区内在住在勤で20歳以上である▶手話講習会上級コースを修了している、またはこれと同等の技量がある▶手話通訳士の資格を持っていない▶墨田区以外の地域で登録通訳者として活動していない▶墨田区手話通訳者登録試験(手話通訳者全国統一試験)合格後に墨田区登録手話通訳者として活動できる 定 10人程度(選考) *応募者が2人以下の場合は開催中止 費 無料 *テキスト代は自己負担 申 申込書を郵送またはファクスで4月8日(消印有効)までに墨田区障害者団体連合会事務局(〒131-0014亀沢4-18-11)FAX3624-3154へ *申込書は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可 問▶墨田区障害者団体連合会事務局 ☎3624-3154▶障害者福祉課障害者給付係 ☎5608-6163
こころの病がある方の家族の会“家族同士で情報交換しませんか”	4月25日(木)午後1時半～3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度等の情報を交換する 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着15人 費 無料 申 3月22日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ	
“ずっと元気であるために”介護予防のための「元気もりもり教室」(各全12回)	5月2日～7月18日の毎週木曜日▶第1部=午後1時半～2時半▶第2部=午後3時～4時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 健康体操(運動強度は▶第1部=普通▶第2部=やや強め)、脳トレーニング、レクリエーションなど 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 *ほかにも要件あり *初参加者を優先 定 各30人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の部・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで4月22日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ	
こどもの日「写真スクラップ」	4月25日(木)▶午前10時～11時半▶午後0時15分～1時45分	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 写真や飾りを自由に配置しA4サイズのラミネートフィルムで圧着する 定 各先着5人 *子どもの同伴可(一時保育なし) 費 各500円 *ラミネートフィルムの追加可(1枚100円、最大2枚まで) 持 子どもの写真 申 事前にフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場) ☎3611-9070へ *内容等の詳細は問い合わせるか、左記コードのフクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照	

暮らし

健康・福祉

子育て