## 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		 とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
☆暮らし	歌謡教室(全7回)	9月8日(木)・15日(木)・29 日(木)、10月6日(木)・14 日(金)・20日(木)・27日(木) 午後2時~4時		内歌唱指導 対区内在住在勤の方 定先着190人 費無料 申当日直接会場へ 間社会福祉会館 ☎3619-1051
	花育講座「ハーブ ガーデン・箱庭作 り」講習会	9月9日(金)午後1時~3時	曳舟文化センター(京 島1-38-11)	対区内在住在勤在学の方 定先着10人 費2500円(材料費込み) 持雑巾、エプロン、はさみ、箱庭を持ち帰るための袋 申9月1日午前9時から電話で環境保全課緑化推進担当 25608-6208へ
	動物たちの写真展	9月12日(月)~21日(水)午前8時半~午後5時 *初日は正午~、最終日は正午まで	区役所1階アトリウム	【入場料】無料 申期間中、直接会場へ *写真の募集は終了 問生活衛生課生活環境係 ☆5608-6939 *会場と区ホームページ上で9月12日(月)正午~19日(祝)まで展示写真の人気投票を行い、20日(火)の午後に結果を発表
	すみだまつりのメインゲートを 花で飾ろう!ペットボトルの花 の寄せ植えづくり		緑と花の学習園(文花2 -12-17)	対区内在住在勤の方 定先着10人 費無料 持エプロン、花苗を持ち帰るための袋 申9月2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
	「すずかけひろば」登録団体による舞台発表・展示と、講演会「未来へ!!時代を切り開いた広岡 浅子」	~4時10分 *講演会は午		<b>戸</b> ▶講演会=先着165人 *手話通訳と、事前申込みによる1歳~就学前の子どもの一時保育あり(定員制) 【入場料】無料 申 ▶講演会=9月1日午前10時から電話で問合せ先へ(受付後、受講証を送付) ▶その他=当日直接会場へ 問すみだ女性センター ☎5608-1771
	美顔塾 「季節に合わせたスキンケアやメイクを学ぶ」	9月24日(土)午後2時~4時	本所地域プラザ(本所1 -13-4)	<mark>対</mark> 女性 定先着12人 <mark>費</mark> 500円(材料費) <mark>申</mark> 9月2日から本所地域 プラザ☆6658−4601へ *受付は午前9時~午後8時
	第2回ノルディックウォーキン グ教室	9月28日(水)午前10時~正午 *雨天の場合は10月5日(水)に延期		
	オレンジカフェ(9月)	9月7日(水)・21日(水)午 後2時~4時		<ul><li>内認知症や介護について、お茶を飲みながらの語り合いと個別相談</li><li>対区内在住で認知症に関心がある方など 2 2 6日先着30人 3 無料</li><li>申当日直接会場へ 間高齢者福祉課地域支援係 2 5608 − 6502</li></ul>
		9月14日(水)午後2時~4時	本所地域プラザ(本所1 -13-4)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
	長寿の集い	9月11日(日)午後1時半~3 時40分		内歌唱指導、ミニコンサートなど   対区内在住で60歳以上の方 *付添いの方の参加も可   定先着100人   費無料   持外履き入れ   申当日直接会場へ   問すみだ福祉保健センター
	湯処・語らい亭 [音楽療法士 福田麗子氏による公演]	9月12日(月)午後1時半~2 時半	三徳湯(八広6-8-8)	<mark>対</mark> 区内在住の方 <mark>費</mark> 100円 <mark>申</mark> 事前に三徳湯 ☎3614-1058へ 問高 齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	男性のためのストレッチ&筋ト レ	9月14日(水)·28日(水)午 後3時半~4時半	本所地域プラザ(本所1 -13-4)	対 おおむね60歳以上で、医師から運動を制限されていない男性 <b>定</b> 各日先着20人 <b>費</b> 各日300円 申9月2日から本所地域プラザ <b>☆</b> 6658-4601へ *受付は午前9時~午後8時
	弁護士による権利擁護法律相談	9月15日(木)午後1時半~4 時半		<ul><li>内 ▶判断能力が十分ではない方への権利擁護法律相談 ▶福祉サービスの苦情相談 ▶親族後見人からの相談 費無料 申事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター 25655-2940へ</li></ul>
健康・	はなみずき認知症家族会「事例 を通して介護者に伝えたい事と 経済的負担について」		はなみずきホーム(八 広3-22-14)	内要介護度に応じた費用負担などについてケアマネジャーから学ぶ 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 23610 - 6541へ
	高齢者食育料理教室「ケーキと お寿司で祝う敬老の日!」	9月19日(祝)午前9時半~ 正午	立花ゆうゆう館(立花6 -8-1-102)	図区内在住で60歳以上の方 定 15人(抽選) 費 500円(食材費) 申 9月6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
福祉	食生活講習会「元気に過ごそう! 風邪に負けない食事」	9月21日(水)午後1時半~3 時半	本所保健センター(東 駒形1-6-4)	対区内在住在勤の方 定先着25人 費無料 申9月2日午前8時半から電話で本所保健センター☆3622-9137へ
	地震直後とその行動、熊本地震 を振り返って	9月24日(土)午後2時~4時	区役所会議室131 (13階)	内首都直下型地震などの大災害発生時における医療救護についての講演 対区内在住在勤在学の方 定先着200人 費無料 申当日直接会場へ 間保健計画課保健計画担当 ☆5608-6189
	「すみだハート・ライン21」「ミニサポート事業」 合同事業説明会			図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 戸先着20人 関無料 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
	いきいきストレッチ体操教室(全 5回)	9月28日~10月26日の毎 週水曜日午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	<mark>対</mark> 区内在住で60歳以上の方 <mark>定</mark> 20人(抽選) <mark>費</mark> 無料 申9月7日までに、すみだ福祉保健センター <b>☆</b> 5608−3721へ
	ボランティア説明会	9月28日(水)午後2時~3時 半		<ul><li>内ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明、車いす体験など 定先着20人 費無料 申事前に、すみだボランティアセンター ☆3612-2940へ</li></ul>
	食生活講習会 「毎日の野菜レシピと血管年齢測定」	9月29日(木)午後1時半~3 時半	向島保健センター(東 向島5-16-2)	対区内在住在勤の方 定先着25人 費無料 申9月2日午前8時半から電話で向島保健センター☆3611−6135へ
	健康体力づくり教室(各コース全 8回)	10月1日(土)~11月30日 (水) *各コースの日程の 詳細は申込先へ		内 ゆるやかヨガ、太極拳、からだいきいき体操など全7コース   対区 内在住在勤在学で18歳以上の方   定各コース70人(抽選)   置各コース2300円   申9月9日までに、スポーツプラザ梅若 ☎5630 - 8880へ

HP 区ホームページで検索する場合は、「記事のタイトル」で検索

## 講座\*教室\*催し

| 内 = 内容 | 種 = 種別 | <mark>対</mark> = 対象 | **定** = 定員 | **費** = 費用 | **持** = 持ち物 | **申** = 申込み | **問** = 問合せ

区分		とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
選健康・福祉	ソコン点訳まで] (全20回)	日の火曜日午後6時半〜8時 半 *11月1日、12月27日、29年1月3日を除く	ンター(東向島2-17 -14)	内点字の基礎やパソコン点訳を学ぶ 対原則、区内在住在勤在学で、講習会修了後、障害者福祉のために点訳ボランティアの活動等ができる方 足先着30人 費5000円(教材費等) 申事前に電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	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 反応測定等)		ホール2階イベント	図区内在住の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 定各コース60人(抽選) *初参加の方を優先 関無料 <mark>捞</mark> 飲物、タオル 申9月21日までに高齢者福祉課地域支援係 (区役所4階) ☆5608-6178へ *動きやすい服装で参加
	身体障害者向け「リズム体操教室」(全4回)	10月7日〜28日の毎週金曜 日午前10時〜正午		図区内在住で身体に障害のある方 <b>定</b> 15人(抽選) <b>費</b> 無料 申教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで9月7日までに、すみだ福祉保健センター <b>☆</b> 5608−3723・FAX5608−3720 <b>*</b> 申込時に手話通訳・磁気ループの希望可
	依存症状でお困りの方のための 講座 「アルコール本人講座」	10月12日(水)午後2時~3 時半	向島保健センター(東 向島5-16-2)	<mark>対</mark> 区内在住の方 <mark>定</mark> 先着15人 <mark>費</mark> 無料 申9月2日午前8時半から電話で向島保健センター <b>☆</b> 3611-6193へ
	視覚障害者向け「料理教室」(ふ ろふき大根・皮かき揚げ・菜飯・ なます)			図区内在住で視覚に障害のある方 定 10人(抽選) <mark>費</mark> 300円(材料費)
	ぜん息児水泳教室(全10回)	11月2日~平成29年1月25日の水曜日午後4時~6時 *11月23日、12月28日、 29年1月4日を除く		図水泳を通じた、病気に負けない体力づくり *ぜん息の治療等について専門医に相談可 図区内在住で、ぜん息等の症状がある小・中学生 240人(抽選) 費無料 申主治医と相談のうえ、参加申込書を直接または郵送で9月30日午後5時(必着)までに、〒130-8640保健計画課保健計画担当(区役所5階) ☎5608-6190へ *参加申込書は、申込先、各保健センターで配布
	もちもちマーケット	9月18日(日)午前10時~正午		内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
◎ 子育で・教育	ぬいぐるみおとまり会(全2回)	▶9月24日(土)午後3時~4 時 ▶9月25日(日)午前10 時~11時		図3歳以上の未就学児 <b>戸</b> 先着25人 <b>費</b> 無料 <b>持</b> ▶9月24日=ぬいぐるみ *乗り物のぬいぐるみや、おもちゃは不可 <b>申</b> 事前に子どもの氏名(ふりがな)・年齢・性別、保護者の電話番号を、直接または電話、Eメールで、ひきふね図書館 <b>☆</b> 5655 - 2350・☑HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ *詳細は、申込先で配布中の「図書館ニュース」または、墨田区立図書館のホームページを参照
	第2回スポーツ体験教室 [ビーチボールバレーをやってみよう]	9月25日(日)午前10時~正午	八広地域プラザ(八広4 -35-17)	<mark>対</mark> 小学生 <mark>定</mark> 先着30人 <mark>費</mark> 無料 <mark>持</mark> タオル、飲物、室内履き <mark>申</mark> 9 月3日から八広地域プラザ <b>☆</b> 6657−0471へ *受付は午前9時〜午 後8時 *申込みは9月16日まで *動きやすい服装で参加
	子育てママ応援! 「キラキラ親 子プログラム」	9月28日(水)午前10時~午 後3時	みどりコミュニティセ ンター(緑3-7-3)	対親子 *妊娠中の方・母親のみの参加も可 定各先着6組 費各800円(材料費込み) 申9月5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 *申込みは9月19日まで *詳細は問い合わせるか、申込先で配布中のチラシを参照
	すみだタウンミーティング		ンター(京島1-38- 11) ▶第2回=みど りコミュニティセン	内区長と中学生が「すみだの未来」について直接対話する   対区内在住の中学生   定各回先着10人   費無料   申事前に住所・氏名・電話番号・学校名・学年を、電話またはファクス、Eメールで区民活動推進課区民活動推進担当
П	これで安心!外国人接客(飲食店 編)	9月14日(水)午後2時半~4 時		<ul><li>内外国人客への接客方法や英語メニュー表の作り方の紹介、カナダ人講師による「接客で使える簡単英会話」講座 定先着30人 費無料申事前に産業経済課産業振興担当(区役所14階) ☆5608-6187へ</li></ul>
仕 事・	新しい制度を正しく理解するために「食品表示講習会」	9月26日(月)午後2時〜4時 *受付は午後1時半〜	区役所会議室131 (13階)	内食品表示法の概要、表示の作成手順等について学ぶ 対 食品製造業者等 定先着100人 費無料 申事前に営業所の所在地・屋号・電話番号、参加人数を、電話で生活衛生課食品衛生係 25608-6943へ
産業	知的財産権セミナー 「自社製品のデザインを保護するために意匠権を活用しよう!」			図区内中小企業の経営者・従業員等で、意匠権に関心がある方 <b>2</b> 先 着30人 <b>3</b> 無料 申9月6日午前8時半から講座名・氏名、会社の名称・所在地・電話番号・ファクス番号を、電話またはファクス、Eメールで、すみだ中小企業センター <b>3</b> 617−4351・FAX3617−4340・図school@techno-city.sumida.tokyo.jpへ *申込みは9月20日まで
文化・スポーツ	生涯学習相談&展示会	9月6日(火)・7日(水)・8日 (木) ▶相談=午前10時〜午 後4時 ▶展示=午前9時〜 午後8時(最終日は午後4時 まで)		<ul> <li>▶相談=生涯学習に関する講座や区内で活動しているサークル等の紹介</li> <li>▶展示=すみだ生涯学習センター・情報コーナーに登録しているサークル等についての展示</li> <li>費無料</li> <li>申期間中、直接会場へ</li> <li>みだ生涯学習センター・情報コーナー 25247-2008</li> </ul>
	区総合体育館公開講座 「スポーツボランティア講座」	9月17日(土)午前10時~正午	区総合体育館(錦糸4-15-1)	対中学生以上 定先着30人 費無料 申事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話または E メールで区総合体育館 ☎3623 - 7273・☑sumidagym@n-reco.co.jpへ *申込みは9月14日まで
	"伝統芸の落語を楽しむ"柳家 小んぶ出演の第28回 「隅田川寄 席」		すみだ郷土文化資料館 (向島2-3-5)	対小学校4年生以上 定先着50人 費500円(入館料込み) *中学生以下と、身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料 申事前に電話で、すみだ郷土文化資料館 25619-7034へ

 $\triangle$  =電話 FAX =ファクス  $\square$  =Eメール  $\square$  =ホームページアドレス

## 講座・教室・催(

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		<u>と</u> き	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
② 文化・スポーツ	区民体育祭「ライフル射撃大会」	月25日(日)午前9時半〜午 後4時半 ▶小□径の部= 10月9日(日)午前9時半〜	=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	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、直接または電話、郵便振替で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□座の番号は00170-0-718428、□座名は墨田区ライフル射撃連盟 【申込期間】 ▶エアーライフルの部=9月4日~18日 ▶小□径の部=9月18日~10月2日
	区民体育祭「相撲大会」	10月9日(日)午前10時半~ 午後5時		個幼児(4歳以下・5歳以上)、小学生(学年別)、中学生、一般(初心者・経験者) 対区内在住在勤在学で、スポーツ保険等に加入している方理無料 申種別・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号・学校名・学年を、電話またはファクスで9月24日午後5時までに墨田区相撲連盟事務局 菊池照雄 ☎3614−0870・FAX3614−0878へ *電話受付は月曜日~金曜日の午前9時半~午後5時(祝日を除く) *当日の午前9時半~10時に会場でも申込可
	区総合体育館公開講座 「女性の コンディショニング講座」	9月27日(火)午後7時~9時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	対中学生以上   定先着30人   費無料   申事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話または E メールで区総合体育館
	コース型教室 「初心者ヨガ」(月曜日A・Bコース、水曜日C・D・Hコース、金曜日Eコース~Gコース)	(月) *祝日を除く *各		対区内在住在勤在学で16歳以上の方 定各コース先着30人 費 ▶ A・B コース=各コース1万2960円(全12回) ▶ C コース〜 H コース=各コース1万1880円(全11回) *体験は1回1080円 申事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	4回) 「浮世絵・名所図会と隅田	日、原則午後2時~3時半 *10月22日は午前10時半	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) ▶10 月15日=すみだ生涯 学習センター(東向島2 -38-7) ▶10月22	<b>記</b> 200人(抽選) <b>3</b> 400円 *区内在住在勤在学の方は300円 *10月22日は入館料80円が別途必要 <b>1</b> 講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクス番号・メールアドレスを、往復はがき、またはファクス、Eメールで9月20日(必着)までに、すみだ学習ガーデン事務局(〒131-0032東向島2-38-7)FAX5247-2007・日本場では、または300円 *100円の第一の第一の第一の第一の第一の第一の第一の第一の第一の第一の第一の第一の第一の
	すみだ文化講座 「五味和之氏による"すみだと北斎"」	10月9日(日)午後2時~4時	ひきふね図書館(京島1 -36-5)	<b>定</b> 先着50人 <b>費</b> 無料 <b>申</b> 事前に催し名・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで、ひきふね図書館 <b>☆</b> 5655 - 2350・FAX5655 - 2351へ *手話通訳を希望する場合は9月11日までに申込先へ
	区民体育祭「柔道大会」	10月16日(日)午前8時半~午後6時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	●   小学生=1・2年生の男女(学年別)、3年生~6年生の男子(学年別)、3年生~6年生の女子(中学年・高学年別)   ● 中学生=男子(学年別)   ● 市学生=男子有段者の1・2年生   ● 一般=男子無段者(高校生を含む)、男子有段者(高校3年生を含む)、女子無段者(中学生以上)、女子有段者(中学生以上)   対区内在住在勤在学で、スポーツ安全保険等に加入している三段までの方   ②   ● 小・中学生=500円   ● 高校生以上=800円   ● 電話番号を、はがき、またはファクスで9月13日(必着)までに墨田区柔道連盟事務局石留靖之(〒136-0071江東区亀戸6-17-4)   ②・FAX3683-7080へ
	区民体育祭「空手道大会」	11月6日(日)午前10時〜午 後6時 *受付は午前9時半 〜		種組手(小・中学生、一般、有段者)、形(小・中学生、一般、40歳以上) 費3000円 申種別・住所・氏名・年齢(学年)・性別・電話番号・ファ クス番号を、はがき、またはファクスで10月2日(必着)までに墨田区空 手道連盟事務局 東 剛司(〒130−0003横川5−10−1−612) ☎090−2670−3613・FAX3623−8948へ
	区民体育祭 「おかあさんバレー ボール大会」	▶11月20日(日)午前9時半 〜午後9時 ▶11月27日 (日)午前9時半〜午後6時 *受付は午前9時〜		種1部、2部 費1チーム3000円 申費用を持って直接、9月5日~30日に墨田区おかあさんバレーボール連盟事務局 佐藤陽子(八広1-2-10)へ *代表者会議を10月3日(月)午後7時から、すみだ女性センター(押上2-12-7-111)で開催 問スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 *詳細は、墨田区おかあさんバレーボール連盟のホームページを参照
	すみだ生涯学習フェスティバル		階アトリウム ほか ▶通常活動会場=9月	内   ▶中央会場=各団体による活動の発表とお試し体験   ▶通常活動会場=公開見学会   費無料 *一部実費負担あり   申期間中、直接会場へ   問生涯学習課生涯学習担当
※ イベント	BIG SHIPライブイベント"バイ オリン佐藤久成リサイタル"	9月10日(土)午後6時~ *開場は午後5時半	本所地域プラザ(本所1 -13-4)	<ul><li>内佐藤久成(バイオリン)と田中良茂(ピアノ)の演奏によるクラシック 音楽の鑑賞 2先着120人 【入場料】2000円 □9月2日から本所地 域プラザ 26658 - 4601へ *受付は午前9時~午後8時</li></ul>
	まちライブラリー・ミニセミナー	9月25日(日)午後2時〜4時*毎月第4日曜日に開催	ひきふね図書館(京島1 -36-5)	▶まちライブラリー=メッセージを添えた本の寄贈、寄贈された本の貸出し・返却の受付

HP 区ホームページで検索する場合は、「記事のタイトル」で検索