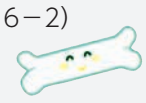
講座・教室・催し

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	**コミュニティサロン利用者のつどい**	9月22日（金）午前10時～	曳舟文化センター（京島1－38－11）	内コミュニティサロン等の利用者による民踊・のど自慢発表会　【入場料】無料　申当日直接会場へ　問墨田まちづくり公社☎3616－5254
	すみネット分譲マンション管理セミナー「管理規約改正は今です！マンション標準管理規約の大改正」＆居住者交流会	9月23日（祝）午後2時～5時　＊開場は午後1時半	すみだリバーサイドホール1階会議室（区役所に併設）	対区内分譲マンションの区分所有者等　定先着40人　費無料　申9月11日午前9時から参加者全員の氏名、参加人数、マンションの名称・所在地を、電話またはEメールで、すみだマンション管理組合ネットワーク事務局（住宅課内）☎5608－6215・✉JUUTAKU@city.sumida.lg.jpへ
	乳発酵食品「カッテージチーズ作りとワインを楽しむ講習会」	10月5日（木）午前11時～午後2時	本所地域プラザ（本所1－13－4）	対20歳以上の方　定先着24人　費1000円（材料費込み）　申事前に本所地域プラザ☎6658－4601へ　＊受け付けは午前9時～午後8時
	女性のためのココロ元気講座「芥川 龍之介短編作品の朗読劇付き！」	10月15日（日）午後2時～4時	すみだ女性センター（押上2－12－7－111）	内▶第1部＝講演「自分を護（まも）る！ココロ構え」　▶第2部＝朗読劇「魔術」「トロッコ」　対女性　定先着30人　費無料　申事前に電話で、すみだ女性センター☎5608－1771へ　＊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）
健康・福祉	**オレンジカフェ**	9月13日（水）・20日（水）午後2時～4時	すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）	内認知症や介護について、お茶を飲みながら語り合う　＊個別相談もあり　対区内在住で、認知症に関心がある方など　定各日先着30人　＊9月22日は先着10人　費無料　申当日直接会場へ　問高齢者福祉課地域支援係☎5608－6502
		9月14日（木）午後2時～4時	みどりコミュニティセンター（緑3－7－3）	
		9月22日（金）午後2時～4時	オレンジルームむこ3（さん）（向島3－33－13リョービビル4階）	
	むこうじま家族会「ボディメカニクス〝身体への負担を軽くする介助の方法について〟」	9月19日（火）午後1時半～3時	介護老人保健施設ベレール向島（東向島2－36－11）	対区内在住で、認知症の方を介護している方　定先着20人　費無料　申事前に、むこうじま高齢者支援総合センター（ベレール向島内）☎3618－6541へ　＊動きやすい服装で参加
	ローズティーの会（同愛認知症家族会）	9月22日（金）午後1時～3時	同愛記念ホーム（横網2－1－11）	内介護の悩みや情報の共有　対認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方など　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
	こうめ会（認知症家族介護者教室）	9月26日（火）午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	内認知症ケアに活用できる福祉用具について学ぶ　定先着20人程度　費無料　申事前に、こうめ高齢者支援総合センター（すみだ福祉保健センター内）☎3625－6541へ
	健康づくり教室「椅子で楽しく運動教室」（各コース全6回）	9月27日～11月1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		対区内在住在勤の20歳以上で、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19日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3729へ
	若々しい骨を保つ「女性のための骨密度測定」	9月28日（木）午後2時～4時	向島保健センター（東向島5－16－2） 	内骨密度測定、上手にカルシウムをとる食事のヒントに関する講義など　対区内在住の女性　定先着40人　費無料　申9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611－6135へ　＊事前申込みによる1歳11か月以下の子どもの一時保育あり（先着10人）
	高齢者食育料理教室「小豆を煮ておはぎを作りましょう！」	10月2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9月15日までに立花ゆうゆう館☎3613－3911へ
	点訳（点字）講習会「基礎からパソコン点訳まで」（全20回）	10月3日～平成30年3月6日の火曜日午後6時半～8時半　＊日程の詳細は申込先へ	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	内点字の基礎からパソコン点訳までを学ぶ　対講習会修了後、区内で障害者福祉のために点訳ボランティア等の活動をする意志がある方　定先着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
	高齢者「ゆうゆう元気体操教室〝ストレッチで心も体も元気に〟」（後期・各部全12回）	10月4日～平成30年3月28日の水曜日（月2回）▶1部＝午前9時45分～10時45分　▶2部＝午前11時～正午　＊日程の詳細は申込先へ	梅若ゆうゆう館（墨田1－4－4・シルバープラザ梅若内）	内▶1部＝やさしいコース　▶2部＝しっかりコース　＊いずれかの部を選択　対区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、当館で同等の教室を受講していない方　＊詳細は申込先へ　定各部15人（抽選）　費無料　持飲物、タオル　申9月15日までに梅若ゆうゆう館☎5630－8630へ　＊受け付けは午前9時～午後5時
	高齢者「料理教室」〝秋の味覚を食卓に！〟	10月6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）	対区内在住で60歳以上の方　定16人（抽選）　費400円（食材費）　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
	介護予防サポーター公開講座「介護予防で地域を元気に！」	10月6日（金）午後2時～4時　＊受け付けは午後1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）	内グループワーク、体操、活動紹介など　＊地域の介護予防自主グループ等の紹介コーナーもあり　対区内在住で介護予防に関心がある方　定先着120人　費無料　持筆記用具　申9月11日午前9時から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・靴で参加
	両国屋内プール障害者水泳教室（全3回）	10月8日・22日・29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時から教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・ファクス番号、障害の種類・程度、付添いの有無を、直接または電話、ファクスで、スポーツ・学習課スポーツ振興担当（区役所14階）☎5608－6312・FAX5608－6934へ　＊名前入りの水泳帽を持参　＊水深は110㎝を予定
	実践！簡単！ふるさと納税講座	10月11日（水）午後1時半～3時半	本所地域プラザ（本所1－13－4）	内ふるさと納税総合サイト「ふるさとチョイス」を運営する田村悠揮氏から、ふるさと納税について学ぶ　対おおむね55歳以上の方　定先着40人　費無料　申事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631－2577へ　＊受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時（祝日を除く）　問高齢者福祉課支援係☎5608－6168

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

お知らせ　お肉を調理したあとは、器具の消毒、よく手洗い。生活衛生課食品衛生係　☎5608-6943