

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	たてもの無料相談	2月23日(祝)午後1時~4時	曳舟文化センター(京島1-38-11) 	内 区内の建築物の悩みや耐震補強、リフォーム、増改築などを専門家に相談する *詳細は墨田区耐震化推進協議会のホームページを参照 申 当日直接会場へ 問 不燃・耐震促進課不燃化・耐震化担当 ☎5608-6269 *「無料耐震相談」は常時受け付け(詳細は問合せ先へ)
	美顔塾	3月8日(金)午後2時~3時半 	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 春先のスキンケア、チークの入れ方とメイクの仕上げ 定 先着10人 費 500円(材料費) 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは3月4日までの午前9時~午後8時
	ショートショート(超短編小説)の書き方講座	3月9日(土)午後2時~3時半	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	内 ショートショート(超短編小説)の書き方を学ぶ 【講師】田丸雅智氏 対 10歳以上の方 定 先着15人 費 無料 申 事前に東駒形コミュニティ会館 ☎3623-1141へ
	星空フェスタ プラネタリウム上映会“星空と朗読のコラボレーション”(3月)	3月17日(日)▶1回目=午前11時~11時40分 ▶2回目=午後2時~2時40分 ▶3回目=午後4時~4時40分 	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ▶1・2回目は「すみだの夜空と星座のおはなし」▶3回目は「すみだの夜空と星がたり」【講師】スターガーデンスタッフ 【語り】アクトおはなしクラブ 定 各先着80人 費 ▶中学生以下=各200円 *大人の膝の上で鑑賞できる子どもは無料 ▶その他=各500円 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可
健康・福祉	ひきこもり家族会 ひきこもり相談窓口 キャラクター「しまりん」 	2月18日(日)午前10時~正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 オープンダイアログに基づいた手段で「開かれた対話」を行い、同じ悩みを抱える方と交流する 費 無料 申 当日直接会場へ 問 厚生課生活支援・相談支援担当 ☎5608-8517
	楽しく踊って介護予防「レクダンス講習会」	2月28日(水)午後1時半~3時 *受け付けは午後1時~	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 課題曲「浅草人情」などに合わせて踊る 対 区内在住の60歳以上で老人クラブ未加入の方 *老人クラブ加入者は別途募集 定 先着50人 費 無料 申 2月13日から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局 ☎5608-6167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)
	3月1日~8日は「女性の健康週間」			費 無料
	▶未来の自分のために今から始める骨活のすすめ 	3月1日(金)午後2時~3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 骨密度測定と骨に効くエクササイズ、栄養・歯科の講話 対 区内在住で18歳~49歳の女性 定 先着30人 持 タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 2月13日午前8時半から専用サイトで申込み *事前申込みによる一時保育あり(生後3か月~3歳11か月/先着20人) *一時保育を複数人希望する場合は、事前に電話で問合せ先へ 問 本所保健センター ☎3622-9137
	▶女性のためのアロマテラピー“美と健康を高める香りの力” 	3月7日(木)午後2時~4時 *受け付けは午後1時半~		内 アロマで心と身体を癒やし、リフレッシュの方法を学ぶ *アロマハンドトリートメントの体験あり 対 区内在住で20歳~59歳の女性 定 先着40人 持 ハンドタオル、飲物 *袖が肘まで上がる服装で参加 申 2月13日午前9時から専用サイトで申込み *事前申込みによる一時保育あり(生後4か月~未就学児/先着10人) *一時保育を複数人希望する場合は、事前に電話で問合せ先へ 問 向島保健センター ☎3611-6193
	▶女性の健康づくり応援キャンペーン企画展示	3月22日(金)~4月17日(水)の開館時間中	ひきこもり図書館(京島1-36-5)	内 女性と健康に関する展示やリーフレットの配布、女性と健康に関する図書の紹介 申 期間中、直接会場へ 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	3月2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
	“スマートフォンの基本操作を学ぶ”スマートフォン体験会	3月5日(火)▶午前の部=午前9時半~午後0時半 ▶午後の部=午後1時半~4時半 *相談会の相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	区総合運動場(堤通2-11-1) 	対 都内在住で60歳以上の方 定 ▶体験会=各20人(抽選) ▶相談会=各先着2人 費 無料 持 スマートフォン 問 スポーツ振興課スポーツ施設担当 ☎5608-6588 申 ▶体験会=電話で2月27日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く) *抽選結果は2月29日頃に連絡 ▶相談会=当日直接会場へ
	パソコンボランティア養成講座(全2回)	3月9日(土)・16日(土)午後1時~3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 障害者向けのパソコンボランティアとして活動するための技術を習得する 対 区内在住で、パソコンの基本操作、インターネット・Eメールの利用ができ、パソコンボランティアとして講座終了後に活動できる方 定 5人(抽選) 費 100円 申 講座名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで2月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	点訳・音訳体験講座	3月9日(土)▶音訳=午後2時~3時 ▶点訳=午後3時~4時 	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) 	内 点訳・音訳講習会の体験 対 点訳・音訳講習会の受講を検討している方、点訳・音訳に関心がある方 定 各15人(抽選) 費 無料 申 3月4日までに、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *左記コードの専用サイトからも申込み可 *抽選結果は3月5日以降に通知
体力測定 	3月10日(日)午前10時半~11時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 握力、上体起こし、反復横跳び等の測定 *トレーニング室を初めて利用する方は測定終了後に初回講習会あり 対 高校生以上 定 先着15人 費 240円(トレーニング室利用料) 持 室内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参加 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	
第4回セカンドステージセミナー“すんだ歌声とギターのデュオで楽しいお時間を” 	3月12日(火)午後2時~4時	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)	【出演】▶第1部(ミニコンサート)=奥脇泉氏(ソプラノ)、河野智美氏(ギター) ▶第2部(歌唱)=古田三奈氏 対 おおむね55歳以上の方 定 先着150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 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