

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	東京スカイツリー®周辺の花の植替えボランティア講習会			費無料 持 薄手の手袋、はさみ、エプロン、花苗を持ち帰るための袋 問 〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208
	▶「緑と花の学習園」開催分	4月6日(土)午前10時~11時	緑と花の学習園(文花2-12-17)	内 東京スカイツリー周辺のコンテナを使い、花の植替え方の基本を学ぶ 対 区内在住の親子 定 10組(抽選) 申 住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで3月18日(必着)までに問合せ先へ *左記コードの専用サイトからも申込み可 *当選者には3月29日までに通知
	▶「隅田公園そよ風ひろば」開催分	4月16日(火)・17日(水) 午前10時~正午 *雨天時は▶16日=4月18日(木) ▶17日=4月19日(金)に延期	隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)	内 東京スカイツリー周辺のハンギングバスケットを使い、花の植替え方の基本を学ぶ 対 区内在住の方 定 各20人(抽選) 申 希望日・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで3月25日(必着)までに問合せ先へ *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5日までに通知
	春の寄せ植えづくり講習会	4月13日(土)▶1回目=午前10時~11時 ▶2回目=午前11時半~午後0時半	緑と花の学習園(文花2-12-17)	内 桜が咲く園内で、季節に合った寄せ植えを作る 対 区内在住の方 定 各10人(抽選) 費 各1800円(材料費) 申 希望日・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで3月18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3月27日までに通知
	星空フェスタ プラネタリウム上映会4月	4月21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~5時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ▶1・2回目は「どうぶつのおほしさま」▶3回目は「まぼろしの星座」【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリーノ所属) 定 各先着80人 費 ▶中学生以下=各200円 ▶その他=各500円 *大人の膝の上で鑑賞できる子どもは無料 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課☎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
	吾孺の里「楽しい菜園体験」	▶1回目=4月28日(日)午前10時~ ▶2回目=4月28日(日)午前11時~ ▶3回目=5月19日(日)午前10時~ *天候による延期あり	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 八広地域プラザ内の畑で夏野菜(▶1回目=ナス、オクラ、エンドウ豆▶2回目=ミニトマト、キュウリ ▶3回目=さつまいも)を育て、収穫する *植付け後、随時手入れを行い7月~8月に収穫予定 対 毎週の世話や、収穫に参加できる方 定 ▶さつまいも=12人(抽選)▶その他=各6人(抽選) *家族で参加も可 費 各500円 持 軍手、タオル *汚れても構わない服装で参加 申 4月10日までの午前9時~午後8時に八広地域プラザ☎6657-0471へ *3月18日を除く
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」	3月17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
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	3月22日(金)午後1時半~3時		内 悩みを共有し、情報を交換する 対 区内在住で▶認知症の家族を介護している方▶介護の経験がある方▶認知症や介護に関心がある方 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
	ボランティア説明会	3月26日(火)午後1時半~3時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着15人 費無料 申 事前に、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く)
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	3月26日(火)午後2時~3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 介護の悩みなどを相談し、心のストレスを軽減する 対 区内在住の勤の方 定 先着10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
	スマホ講座(Zoom接続初級編)	3月30日(土)午後2時~3時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 iPhoneでオンライン会議システム「Zoom」を使う 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費無料 持 iPhone、個人登録証 *事前にZoomアプリのダウンロードが必要 申 3月25日までの午前9時~午後5時に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ
	呼吸と気づきのストレッチ“呼吸を整え、心と体のストレッチを行う”(全9回)	4月8日~6月24日の月曜日 午前10時~11時 *第3月曜日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 20歳以上の方 定 先着25人 費 4500円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは4月3日までの午前9時~午後8時(3月18日を除く) *動きやすい服装で参加
	春の花と野菜を育てましょう「高齢者春の園芸教室」(全4回)	4月8・22日、5月13・27日いずれも月曜日午前10時~正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住で60歳以上の方 *初参加者を優先 定 10人(抽選) 費 3000円(材料費) 持 園芸用の手袋、エプロン、はさみ、植木鉢等を持ち帰るための袋 申 3月15日までの午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8008へ *詳細は梅若ゆうゆう館のホームページを参照
	第1期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう!「運動と食事」(各全12回)	4月10日~6月26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▶6時コース=午後6時~7時20分	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リズム体操を中心としたボールや棒を使ったストレッチなどの実技と、食事や栄養の講話 対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各12人(抽選) 費無料 申 3月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	笑って動いて健康に!高齢者「笑顔健康体操教室」(全4回)	4月15・22日、5月13・20日いずれも月曜日午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 14人(抽選) 費無料 申 3月19日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	依存症状でお困りの方のための相談“ファミリーメンタル相談”	4月17日(水) *時間は申込時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 家族関係等の悩みを専門医に相談する 対 区内在住の方 費無料 申 3月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
調理実習も行います!「すみだテイクテン教室」(全9回)	4月25日~6月27日の木曜日午後2時~3時半 *5月2日を除く	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) *6月6日のみ、すみだ共生社会推進センター(現すみだ女性センター/押上2-12-7-111)で実施	内 やさしい体操と栄養の講話 *運動強度は弱め *6月6日は調理実習 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本教室未受講者 *ほかにも要件あり 定 25人(抽選) 費無料 申 教室名・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9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	

☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール ㊚=ホームページアドレス

広告 お引越は地域密着型の【ハトのマークの引越専門墨田センター】にお電話下さい! ☎0120-07-8019