

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 担=担当課

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	実際に体験してみよう! in 東京消防庁本所防災館“地震・火災体験、災害ボランティアセンターの紹介等”	12月3日(火)午後2時~4時20分	本所防災館(横川4-6-6)	対 区内在住在勤在学の高校生以上で、災害ボランティア活動に関心がある方 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前にオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ☎3612-2940へ
	「探め上手」になるための名もなき家事講座“2人で家事力と対話力をあげよう”(全3回)	12月7・21日、7年1月25日 いずれも土曜日午前10時~正午 *受け付けは午前9時40分~	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	対 全日程参加できる夫婦・パートナー(2人1組) 定 先着15組 費 無料 申 事前にオンライン申請 *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(定員制) 問 すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771
	フラワーアレンジメント教室「ナチュラル素材のクリスマス・ガーランドづくり」	12月8日(日)午前10時半~正午	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 自然の緑や木の実等で細長い壁飾りを作る 対 小学生以上 *小学生は保護者の同伴が必要 定 先着20人 費 3000円(花材・花器費込み) 持 花が切れるはさみ、筆記用具、お手拭き、作品を持ち帰るための袋 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは11月28日まで(11月18日は休館) 担 地域活動推進課
	地域活動ステップアップセミナー「団体運営のコツからお悩み相談まで!他団体との交流から得る今後の活動のヒント」	12月10日(火)午後6時半~8時半	区役所会議室121(12階)	対 区内の地域活動団体に所属する方 定 先着20人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、申込書を直接またはファクスで、地域活動推進課まなび担当(区役所14階) ☎5608-6202・FAX5608-6934へ *受け付けは12月4日まで *申込書は申込先等で配布
	“区内の情報を掲載したオリジナルマップを作る”春を楽しむための手書きマップ作り(全3回)	12月14日(土)午前10時~正午、12月22日(日)午後1時~3時、7年1月11日(土)午前10時~正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【講師】手書き地図推進委員会 定 15人(抽選) 費 1500円 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、12月2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 *区内在住在勤在学の方を優先 担 地域活動推進課
	社会福祉会館人権講演「豚革生産日本一のまち」すみだで“いのちを活かし輝かせる”	12月14日(土)午後1時半~3時 *受け付けは午後1時~	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	【講師】児嶋真人氏(pigup代表) 定 先着60人 費 無料 申 11月11日午前9時からオンライン申請か、催し名・氏名・住所・電話番号を直接または電話、ファクスで、社会福祉会館 ☎3619-1051・FAX3619-1054へ *直接または電話での受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時 *申込時に手話通訳と2歳以上の未就学児の一時保育(定員制)の希望可
	犬のしつけ方教室「犬との暮らしを楽しむためのしつけと管理」	12月14日(土)午後1時半~4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	定 先着100人 *飼い犬を連れての参加は不可 費 無料 申 事前にオンライン申請、電話で、生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939へ *受け付けは12月10日まで
星空フェスタ プラネタリウム上映会12月	12月15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		内 ▶1・2回目は「いちばんぼしみーつけた」▶3回目は「今夜の星空と2025年の天文現象」【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリーノ) 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 事前にオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ 担 地域活動推進課	
健康・福祉	ひきこもり家族会“同じ悩みを抱える方々と交流しませんか?”	11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法で“開かれた対話”を行い、同じ悩みを抱える方や公認心理師等と交流する 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ひきこもり相談窓口「すみ家」 ☎080-9817-4740 担 厚生課
	福祉機器展示室展示会「食を支える自助具や栄養補助食品を知ろう!」展	11月19日(火)~22日(金)の午前10時~午後4時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 自助具を中心とした福祉機器の展示、栄養補助食品等の紹介 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541 担 高齢者福祉課
	障害者週間特集展示・イベント「すべての人に読書のよここびを」	▶特集展示=11月22日(金)~12月18日(水)の開館時間中 ▶朗読会=12月7日(土)午後1時半~2時 ▶マルチメディアデイズおはなし会=12月7日(土)午後2時15分~2時45分	ひきふね図書館(京島1-36-5)	費 無料 申 ▶特集展示、マルチメディアデイズおはなし会=期間中または当日、直接会場へ ▶朗読会=11月11日午前9時からオンライン申請か、催し名・氏名・電話番号を直接または電話、ファクスで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・FAX5655-2351へ *手話通訳を希望する場合は11月18日までに申込み *詳細は墨田区立図書館HPを参照 問 ひきふね図書館 ☎5655-2350
	ボランティア説明会	11月22日(金)午前10時~11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	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
	“認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換”ローズティーの会(同愛認知症家族会)	11月22日(金)午後1時半~3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	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 担 高齢者福祉課
	墨田漢方健康セミナー・秋の特別編「医師・医学生によるミニコンサート」	11月23日(祝)午後2時~3時半	キラキラ会館(京島3-52-8)	内 音楽を楽しみながら、聴くことの重要性を学ぶ 定 先着40人 費 無料 申 事前に電話で、千葉大学墨田漢方研究所 ☎5655-5615へ *左記コードからEメールでも申込み可 担 行政経営担当
	区民公開講座「100年ライフをいきいきと暮らす心構え講座“これからの自分の健康について、いっしょに考えてみませんか?”」	11月25日(月)▶第1回=午前9時半~11時半 ▶第2回=午後1時半~3時半	▶第1回=みどりコミュニティセンター(緑3-7-3) ▶第2回=曳舟文化センター(京島1-38-11)	【講師】堀田富士子氏(東京都リハビリテーション病院医師)、齋藤正洋氏(作業療法士) 定 各先着40人 費 無料 申 事前に電話で、東京都リハビリテーション病院 ☎3616-8399へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前8時半~午後5時 問 保健計画課データ活用推進担当 ☎5608-1305
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	11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 区内在住在勤の方 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 担 高齢者福祉課
	認知症普及啓発講座(認知症サポーターの会)	11月27日(水)午後2時~3時半	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)	内 認知症の方の家族から介護の体験談を聴く 対 認知症サポーター養成講座の修了者、認知症の方への支援を学びたい方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	今日からできる!!脳とからだの健康教室	11月29日(金)午後2時~3時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 認知症を正しく理解し、認知機能を維持するための運動などを学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *受け付けは月曜日~土曜日の午前9時~午後6時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
ひがしんアリーナ公開講座「フレイル・認知症予防の運動法」(全2回)	12月3日(火)午前10時~正午、12月10日(火)午前9時半~11時半	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	【講師】山田実氏(筑波大学大学院教授) 定 先着30人 費 無料 申 事前に氏名・住所・電話番号を電話、Eメールで、ひがしんアリーナ ☎3623-7273・Esumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは11月26日まで 担 スポーツ振興課	

☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール HP=ホームページ

広告 尿に関するお悩みや泌尿器がん治療などお気軽にご相談ください。言問橋から浅草寺方面へ歩いて約10分 浅草泌尿器科クリニック ☎03-3874-8184