

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	空き家対策普及啓発セミナー＆個別相談会「空き家放置はやめて！賢い対策と活用法」	2月16日(日)▶セミナー＝午後2時～3時 ▶個別相談会＝午後3時～4時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10) 	内 空き家対策の方法や費用面の違いを事例とともに学ぶ *セミナー終了後、個別相談会を実施 対 空き家の所有者・所有予定者等 定 ▶セミナー＝先着30人 費 無料 申 ▶セミナー＝1月11日午前10時からオンライン申請(左記コード)、電話で、問合せ先へ *受け付けは2月15日午後2時までの月曜日～金曜日の午前10時～午後6時(祝休日を除く) ▶個別相談会＝当日直接会場へ 問 株式会社ジェクトワン ☎6427-9364 担 安全支援課
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会	▶1月8日(水)午前11時～午後0時半 ▶1月16日(木)午前10時～11時半	▶8日＝地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4) ▶16日＝すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)ができる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5638-0511へ *協力会員・協力員の登録方法の詳細は申込先へ
健康・福祉	ふれあい半額入浴デー	1月13日(祝)、2月11日(祝)・23日(祝)、3月20日(祝) *各公衆浴場の営業時間中	区内の公衆浴場	対 にこここ入浴証をお持ちの方および一緒に入場する家族 費 ▶12歳以上の方＝270円 ▶6歳～11歳の方＝100円 ▶5歳以下の方＝50円 *いずれも通常の半額 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	みどり健康カレッジ(全5回) 	1月15・29日、2月12・26日、3月12日いずれも水曜日午後2時～3時半	オウトピアみどり苑(緑2-5-12)	内 専門家から「シニア(65歳以上の方)」「プレシニア(40歳～64歳の方)」の健康について学び、地域の活動を知り、仲間と出会う 対 両国・千歳・緑・立川・菊川・江東橋在住で、全日程参加できる方 定 先着15人 費 無料 持 筆記用具、飲物 申 事前に電話で、みどり高齢者支援総合センター ☎5625-6541へ 担 高齢者福祉課
	弁護士による権利擁護法律相談	1月16日(木)午後1時半～4時半	すみだ ボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 権利擁護相談、親族後見人相談、福祉サービス苦情相談 対 高齢者、知的障害・精神障害のある方とその関係者 定 先着3人 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 ☎5655-2940へ
	むこうじま家族会(認知症家族会)	1月17日(金)午後1時半～2時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 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(東向島2-36-11・ベレー向島内) ☎3618-6541へ 担 高齢者福祉課
	はなみずき家族会	1月18日(土)午後1時半～2時半	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	内 地域福祉権利擁護事業と成年後見制度を学ぶ 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 事前に八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ 担 高齢者福祉課
	決して他人ごとではない認知症(認知症普及啓発事業)	1月18日(土)午後2時～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	【テーマ】認知症の先輩から学ぶ「いつかは自分も」の心構えと準備 対 区内在住在勤の方 定 先着15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 担 高齢者福祉課
	ひきこもり家族会“オープンダイアログに基づいた手法で「開かれた対話」を行います” 	1月19日(日)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	費 無料 申 ▶初回の方＝事前に氏名・住所を電話、Eメールで、問合せ先へ ▶2回目以降の方＝当日直接会場へ 問 ひきこもり相談窓口「すみ家」 ☎080-9817-4740・✉ps-support@kame.co.jp 担 厚生課
	“ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等”ボランティア説明会	1月20日(月)午前10時～11時半	すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階)	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(東向島2-17-14) ☎3612-2940へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	季節の飾りを作ってみよう「バレンタインのオーナメント」	1月21日(火)午後2時～3時半	立花四丁目集会所(立花4-8-10)	内 バレンタインデー用の壁掛けを作る 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 *お持ちでない方は発行 申 電話で、1月16日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受け付けは月曜日～土曜日の午前9時～午後5時 *当選者には1月17日に連絡 担 高齢者福祉課
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	1月24日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	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 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7) ☎3624-6541へ 担 高齢者福祉課
	“ウォーキングの要点を学び、効果を実感！”健康ウォーキング教室	1月28日(火)午後1時半～3時頃 *受け付けは午後1時～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	対 区内在住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20人 費 無料 申 1月14日午前10時から電話で、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(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	認知症普及啓発講座「運動生活で認知症の発症を遠ざけよう」	1月29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 日々の生活で取り組める認知症予防の運動を学ぶ 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
	区民医療フォーラム「人生100年時代“自分らしく生き抜くために知っておきたいこと”」 	2月2日(日)午後1時半～3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 ▶第1部＝講演「かかりつけ医の役割・最期までサポートしていくために」「ACP(人生会議)について」 ▶第2部＝パネルディスカッション 対 区内在住在勤の方 定 先着200人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、氏名・住所・電話番号をファクスで、墨田区医師会事務局 FAX3616-7185へ *受け付けは1月24日まで 問 保健計画課データ活用推進担当 ☎5608-1305 
	“懐かしいメロディーに合わせ、いきいきワクワク楽しく体を動かす”シニア「懐メロ健康体操教室」(全4回)	2月5日～26日の毎週水曜日午前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 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 20人(抽選) 費 無料 申 1月17日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課 
	第10回墨田区・千葉大学区民向け公開講座「動脈硬化・肥満・老化を学んで健康長寿を目指そう!」 	2月9日(日)午前10時～11時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 動脈硬化・肥満・老化に関する最新の医学的な考え方や、健康長寿をめざすためのポイント・注意点を学ぶ 定 先着200人 費 無料 申 事前にオンライン申請(左記コード) 問 行政経営担当 ☎5608-6230
	1から完成まで、楽しく学べる折り紙技術！高齢者「折り紙教室」(全3回)	2月13・27日、3月13日いずれも木曜日午後2時～4時	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、全日程参加できる方 定 12人(抽選) 費 100円 申 1月20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
	“イギリス人の講師から簡単な英会話を学ぶ”シニアから始める英会話教室(全5回)	2月14日～3月14日の毎週金曜日午前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歳以上の英会話初心者 定 12人(抽選) 費 無料 申 1月14日～20日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課 

☎＝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