





区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
	点訳・音訳体験講座	3月10日(土)午後2時～4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 すみだボランティアセンターが主催する点訳・音訳講習会の受講を検討中の方、点訳・音訳に関心がある方 *子ども同伴での受講は不可 定 先着20人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	ぜん息の呼吸リハビリ講演会	3月13日(火)午後2時～4時	区役所会議室122(12階)	対 ぜん息の症状がある方 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で保健計画課保健計画担当 ☎5608-6190へ
	私の町の見守り支援講座“私の町を歩き隊”	3月14日(水)午前9時半～午後0時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 車椅子の利用体験を通して、声かけ支援を実践する 対 区内在住在勤の方 定 20人(抽選) 費 無料 申 3月12日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時
	ボランティア説明会	3月14日(水)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)	内 ボランティア活動の紹介、活動する際の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	手話体験講座 	3月14日(水)午後6時45分～7時45分	すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル4階)	対 すみだボランティアセンターが主催する手話講習会の受講を検討中の方、手話に関心がある方 *子ども同伴での受講は不可 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
		3月16日(金)午前10時～11時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	
	はなみずき認知症家族会「介護老人保健施設の役割と認知症の方への対応について」	3月17日(土)午後1時半～3時	はなみずきホーム(八広3-22-14)	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 事前に電話で、はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」説明会	3月23日(金)午後2時～3時半	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、家事援助などの活動(有償ボランティア)に協力して下さる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5608-8102へ *協力会員への登録方法の詳細は申込先へ
	高齢者の「筋トレ・ストレッチ体操」(各コース全43回)	4月2日～平成31年3月25日の月曜日▶1コース=午前9時～▶2コース=午前11時～▶3コース=午後1時半～▶4コース=午後3時～ *いずれも1時間程度 *祝日を除く	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 各コース35人(抽選) 費 無料 申 3月6日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時
健康・福祉	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アップ” (各部全10回)	4月4日・18日、5月16日・30日、6月6日・20日、7月4日・18日、8月29日、9月19日いずれも水曜日▶1部=午前9時45分～10時45分▶2部=午前11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)	種 ▶1部=やさしいコース ▶2部=しっかりコース *いずれかを選択 対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *平成29年度「ゆうゆう元気体操教室」受講者を除く 定 各部15人(抽選) 費 無料 申 3月5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
	“器具を使わずに筋力アップ!” 高齢者パワートレーニング教室(全12回)	4月6日～6月29日の金曜日午後2時～3時 *5月4日を除く	押上集会所(押上1-47-6)	内 筋力アップのための器具を使わない運動 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(詳細は申込先へ) 定 25人(抽選) 費 無料 申 3月16日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	健康体力づくり教室(各教室全8回)	4月7日(土)～6月8日(金) *日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 太極拳、ゆるやかヨガ、エアロビクスなど全8教室 対 18歳以上の方 定 各教室70人(抽選) 費 各教室2500円 申 3月9日までに、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	ボランティア講習会		すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) *手話講習会の初級(夜)・中級(朝)・上級(夜)は、すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル4階)で実施	対 区内在住在勤在学中で、講習会修了後、区内で障害者福祉のためにボランティア活動等ができる方 *子ども同伴での受講は不可 問 すみだボランティアセンター ☎3612-2940 *障害があるなど、特別な配慮が必要な場合は事前に問合せ先へ
	▶手話講習会(各全40回)	▶中級(朝)・上級(朝・夜)=4月9日～の月曜日 ▶初級(夜)・中級(夜)=4月11日～の水曜日 ▶初級(朝)=4月13日～の金曜日 *朝は午前10時～正午、夜は午後6時45分～8時45分		定 ▶初級(朝・夜)、中級(朝・夜)=各40人(抽選) ▶上級(朝・夜)=各20人(選考) 費 各6000円 申 希望する級・時間帯、住所(区内在勤在学者は勤務先または学校の名称も)・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・手話学習歴の有無を、往復はがきで3月18日(消印有効)までに、すみだボランティアセンター(〒131-0032東向島2-17-14)へ *4月7日(土)午後6時半～8時半に、すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)で開講式を開催
	▶音訳講習会(全23回)	4月9日～10月1日の月曜日午後6時半～8時半		定 40人(抽選) 費 2000円 *別途、アクセント辞典代5400円が必要 申 電話で3月20日までに問合せ先へ
	▶要約筆記講習会(全10回)	4月10日～6月19日の火曜日午前10時～11時半		定 10人(抽選) 費 5000円 申 電話で3月20日までに問合せ先へ
	▶点訳講習会(全20回)	4月14日～9月8日の土曜日午後2時～4時		定 15人(抽選) 費 5000円 申 電話で3月20日までに問合せ先へ