

講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用 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	桜の元気を測る「花芽調査」体験	3月31日(土)午前10時～正午 *小雨決行	隅田公園(向島一・二・五丁目) *区役所1階アトリウムに午前9時50分までに集合	定 先着15人程度 費 無料 申 事前に住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、Eメールで道路公園課維持担当(区役所10階) ☎5608-6597・✉DOUROKOUEN@city.sumida.lg.jpへ *桜の保全活動を行う「隅田公園さくらパートナーシップ」のメンバーを随時募集中(詳細は申込先へ)	
	やさしい足・腰の体操「OyZ運動スクール」	3月14日(水)・28日(水)午後1時半～3時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 足や腰の簡単な体操 対 60歳以上の方 定 先着10人 費 体験は1回1080円 持 室内用の運動靴 申 事前に、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *費用、内容等の詳細は申込先へ	
	演芸サークル発表会“舞台発表です、ぜひ見にいらしてください。”	3月15日(木)午後0時半～4時	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 踊り、フラダンス、合唱、フォークソング、民謡、マジックなど 対 区内在住の方 定 先着120人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911 *受け付けは午前9時～午後5時	
	むこうじま家族会「なんでも座談会」	3月20日(火)午後1時半～3時	介護老人保健施設ベレール向島(東向島2-36-11)	内 介護などについて話し合い、息抜きをする 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 3月12日午前9時から、むこうじま高齢者支援総合センター(ベレール向島内) ☎3618-6541へ	
	「ローズティーの会」(同愛認知症家族会)	3月23日(金)午後1時～3時	同愛記念ホーム(横綱2-1-11)	内 介護の悩みや情報の共有 対 認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方など 定 先着10人 費 無料 申 3月12日午前9時から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	
	オレンジカフェ	3月23日(金)午後2時～4時	オレンジルームむご3(向島3-33-13リョービビル4階)	内 認知症や介護について、お茶を飲みながら語り合う *個別相談もあり 対 区内在住で認知症に関心がある方など 定 先着10人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502	
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	3月27日(火)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 言語聴覚士による講演、誤嚥予防のための口腔体操など 定 先着10人程度 費 無料 申 3月12日午前9時から、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	
	高齢者転ばない体づくり体操教室「歌いながら楽しく脳を元気に！」(全5回)	4月5日～5月10日の木曜日午後3時～5時 *5月3日を除く	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 16人(抽選) 費 無料 申 3月12日～16日に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは午前9時～午後5時	
	ストレッチ&ヨガ教室(全4回)	4月6日～27日の毎週金曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で60歳以上の方 定 20人(抽選) 費 無料 申 3月18日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ	
	いきいきプラザ健康麻雀教室	4月9日～平成31年3月27日の▶Aクラス=月曜日午前10時～正午(第5月曜日を除く)▶Bクラス=水曜日午前10時～正午(第3水曜日を除く)▶Cクラス=水曜日午後1時～3時(第3水曜日を除く) *いずれも年末年始を除く	いきいきプラザ(文花1-32-2)	対 区内在住で70歳以上の麻雀初心者 定 各クラス32人(抽選) 費 無料 申 申込用紙を3月25日までに直接、いきいきプラザ内に設置する申込専用回収箱へ *申込用紙は申込先で配布 *電話での申込みは不可 *抽選結果は4月2日(月)～6日(金)に申込先に掲示 *当選者は4月7日(土)までに申込先で受講案内を受け取り 問 ▶3月31日まで=社会福祉法人カメリア会いきいきプラザ準備室 ☎5836-2316 ▶4月1日～=いきいきプラザ ☎3618-0961	
健康・福祉	高齢者の「パソコン教室」「楽しいワード・基礎から始める」(各コース全6回)	4月9日～5月25日の月・火・金曜日(全4コース) *各コースの詳細は申込先へ	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4人(抽選) 費 各コース1200円(教材費) 申 3月16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	
	「墨田区高齢者筋力向上トレーニング教室(マシントレーニング)」(各コース全6回)	▶金曜日コース=4月13日～5月25日(5月4日を除く)▶火曜日コース=4月17日～5月22日 *いずれも午後1時～2時45分	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 介護予防の基礎知識と高齢者向けのトレーニング方法を学ぶ 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 各コース12人(抽選) 費 無料 申 電話で3月23日までに、セントラルスポーツ株式会社介護予防事業部 ☎5543-1888へ *受け付けは午前10時～午後6時(土・日曜日、祝日を除く) 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178	
	介護予防のための「元氣もりもり教室」(各部全16回)	4月13日～8月3日の金曜日▶第1部=午後1時半～2時半▶第2部=午後3時～4時 *日程の詳細は申込先へ	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 健康体操(運動強度は▶第1部=やや弱め▶第2部=やや強め)、レクリエーションなど 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方 *初参加の方を優先 *ほかにも要件あり 定 各部30人(抽選) 費 無料 持 飲物、タオル 申 3月29日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ	
	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18日(水)午後 *時間の詳細は申込先へ	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 家族関係等の悩みについて専門医に相談する 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	
	“毎年チェックをしましょう”介護予防のための「高齢者体力測定会」(握力・開眼片足立ち・立ち上がりテスト等、5種目の高齢者向け体力測定)	▶第1会場=4月20日(金)午前9時半～午後0時半 *受け付けは午前9時～▶第2会場=4月24日(火)午後2時～5時 *受け付けは午後1時半～	▶第1会場=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)▶第2会場=スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	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方 *ほかにも要件あり *初参加の方を優先 定 各会場60人(抽選) 費 無料 持 飲物、タオル、室内用の運動靴(第2会場のみ) *動きやすい服装で参加 申 4月4日までに、スポーツクラブルネサンス両国(両国2-10-14) ☎5600-5400へ *受け付けは午前11時～午後9時(月曜日を除く) 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178	
	こころの病をもつ方の家族会“家族同士で情報交換しませんか”	▶4月26日(木)午後1時半～3時半▶5月10日(木)午前10時～正午	▶4月26日=向島保健センター(東向島5-16-2)▶5月10日=本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 日頃の悩みについての話し合いや、病気・福祉制度などについての情報交換 対 区内在住で、こころの病をもつ方の家族 定 各日先着20人 費 無料 申 3月12日午前8時半から電話で▶4月26日開催=向島保健センター ☎3611-6193へ▶5月10日開催=本所保健センター ☎3622-9137へ	
	子育て・教育	ママのゆったりリタイム	4月5日(木)、5月10日(木)午前10時～11時15分 *一時保育の受け付けは午前9時半～9時45分	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 子育て中の方同士で悩みなどを語り合う 対 区内在住の乳幼児の母親 定 各日先着10人 費 無料 申 3月12日午前8時半から向島保健センター ☎3611-6193へ *事前申込みによる未就学児の一時保育あり

健康・福祉

子育て・教育