

# 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
健康・福祉	認知症を支える地域のお医者さん(医療連携型認知症家族介護者支援事業)	3月29日(木)午前10時半～正午	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	【講師】中村正樹氏(すみだ共立診療所医師) 対 認知症に関心がある方など 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
	健康づくり教室「初心者向けストレッチ教室」(全4回)	4月4日～25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	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の成人で、医師から運動を制限されていない方 定 各コース15人(抽選) 費 無料 申 3月28日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	男性介護者教室「ケアMENすみだ」"認知症の人の気持ちを知ろう"	4月5日(木)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 講話、意見交換、座談会 対 区内在住の男性 費 無料 申 3月22日午前9時から、みどり高齢者支援総合センター(緑2-5-12・アウトピアみどり苑内) ☎5625-6541へ 問 高齢者福祉課相談係 ☎5608-6174
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	4月7日(土)午後1時半～3時半		内 参加者同士の悩みの共有・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、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
	高齢者のパソコン教室「ワードでお絵かき!」(全4回)	4月17日～5月8日の毎週火曜日午後3時～5時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 ワードの図形等を使って絵を描く 対 区内在住の60歳以上で、パソコンの基本操作(文字入力)ができ、ワードがインストールされたノートパソコンを持参できる方 定 10人(抽選) 費 無料 申 3月22日～26日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ
	身体障害者向け「絞り染めエコバッグ作り教室"藍染めバージョン"」	4月20日(金)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 15人(抽選) 費 1500円 申 教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで3月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・磁気ループの希望可
	認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(全14回)	4月23日～9月10日の月曜日午前10時～11時半 *4月30日、5月21日、6月18日、7月2日・16日、8月13日・20日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 声を出すための体づくり、墨田区の民話を中心とした作品の朗読など *最終日には参加者全員での朗読の発表を実施 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室未受講者 定 40人(抽選) 費 無料 申 4月4日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
シニアのためのいきいきトレーニング教室(各部全24回)	5月14日～8月6日の月・木曜日▶午前の部=午前10時～正午 ▶午後の部=午後1時～3時 *各部7月16日を除く	いきいきプラザ(文花1-32-2)	内 高齢者向けの、機器を使った無理のない筋力向上トレーニング 対 区内在住で65歳以上の方 *4月9日(月)午後4時、または4月12日(木)午前9時から同会場で開催する説明会への参加が必要(両日とも同一内容) 定 各部8人(選考) 費 無料 持 室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 電話で、希望する説明会の前日までに社会福祉法人カメリア会いきいきプラザ準備室 ☎5836-2316へ *4月1日以降の申込みは、いきいきプラザ ☎3618-0961へ *受講には医師の意見書が必要(意見書の作成費用は自己負担)	
子育て・教育	月イチひろば「こみかんたいむ」「おれんじたいむ」	▶こみかんたいむ=4月9日(月)午前10時～正午 *原則、毎月第2月曜日に開催(10月・1月・2月は第3月曜日) ▶おれんじたいむ=4月23日(月)午前10時～午後3時 *原則、毎月第4月曜日に開催(9月は休み、12月は第3月曜日)	子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)	内 保育士等による子育て相談、絵本コーナー、子育て情報スペース等 対 ▶こみかんたいむ=歩けるようになるまでの子どもとその保護者 ▶おれんじたいむ=おおむね4歳までの子どもとその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター ☎5630-6351
	もちもちマーケット	4月15日(日)午前10時～正午		内 妊婦・子ども用の使わなくなった衣類や、おもちゃ等の交換会 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター ☎5630-6351
文化・スポーツ	「初心者ヨガ」コース型教室(月曜日A・Bコース、水曜日C・D・Hコース、金曜日Eコース～Gコース)の体験	3月23日(金)～30日(金) *各コースの日程の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 16歳以上の方 定 各コース先着3人 費 1回1080円 申 3月21日午前9時から電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	特集展示「隅田川の桜」	3月24日(土)～5月16日(水)の午前9時～午後5時 *入館は午後4時半まで *休館日は毎週月曜日(祝日のときは翌日)・毎月第4火曜日	すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)	内 浮世絵等の絵画資料や写真資料から、隅田川の桜の歴史をたどる 【入館料】▶個人=100円 ▶団体(20人以上)=80円 *中学生以下と身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料 申 期間中、直接会場へ 問 すみだ郷土文化資料館 ☎5619-7034
	たのしい運動教室(各教室全10回～13回)	4月2日(月)～6月30日(土) *各教室の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/対 ▶大人向け教室=整体ヨガ・フラダンス・背骨コンディショニングなど全16教室/18歳以上の方 ▶子ども向け教室=チアダンス・カンフーなど全9教室/3歳～12歳の方 定 各教室先着10人～15人 費 各教室1万800円～1万4040円(1回1080円) *途中参加も可 申 事前に、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	ハーバード・ビジネス・レビュー読書会	4月14日(土)午後5時～8時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 課題図書「ハーバード・ビジネス・レビュー 2018年4月号」(ダイヤモンド社)に関する自由討議、参考図書の紹介 定 先着12人 費 無料 持 課題図書 申 事前に催し名・氏名・電話番号を、直接または電話、Eメールで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・✉HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ *詳細は墨田区立図書館のホームページを参照
	区民体育大会「区民ハイキング三浦富士から砲台山・武山(標高200m)ハイキング」	4月15日(日)午前8時～ *歩程約2時間半程度	【集合場所】JR錦糸町駅北口改札前	定 先着30人 費 500円(保険料込み) *別途、交通費(2000円程度)が必要 持 弁当、飲物、雨具兼防寒用の上着等 *山歩きに適した靴で参加 申 事前に費用を持って直接、スポーツ・学習課スポーツ振興担当(区役所14階)へ *申込みは4月6日午後4時まで 問 墨田区野外活動連盟 小林正克 ☎090-2411-0296