



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	建築・住まいの無料相談	7月20日(金)午後1時~4時 * 毎月第3金曜日に開催(8月・9月を除く)	区役所1階アトリウム	内 一般社団法人東京都建築士事務所協会墨田支部の所属建築士による、建築全般に関する相談の受け付け 申 当日直接会場へ 問 建築指導課構造担当 ☎5608-1307
	すみだスマイルLIVE!!	7月20日(金)午後7時~9時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	定 先着60人 費 500円 * 高校生以下は無料 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	みどりカブトクワガタ研究所「夏休み限定!カブトムシやクワガタムシについて一緒に学びましょう」	7月21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日) 午前10時~正午		定 各日先着10人 * 小学生以下は保護者の同伴が必要 費 各日1000円(生体代込み) 申 事前に、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ * 受け付けは7月20日までの午前9時~午後8時
	リサイクル手作り講座「あまり布で”足にやさしい布ぞうり”」	8月7日(火) 午後1時~3時	 すみだ清掃事務所亀沢事業所(亀沢1-8-3)	対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 20人(抽選) 費 400円 持 針、はさみ、糸 申 住所・氏名・年齢・電話番号を、往復はがきで7月20日(必着)までに、すみだリサイクル活動センター(〒130-0003横川5-10-1-111) ☎5611-7740へ * 申込みは1人1通のみ
健康・福祉	「初心者ヨガ」コース型教室体験(月曜日2コース、水・金曜日各3コース)	7月11日(水)~9月26日(水) * 各コースの日程の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 定 各コース先着3人 費 各コース1回1080円 申 7月11日午前9時から電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	みどりコミュニティカフェ 7月テーマ「脳トレと健康について」	7月13日(金)午前10時半~正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 おおむね60歳以上の方 費 100円(飲食代) 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」説明会	7月17日(火)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)に協力できる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 * 協会の登録方法の詳細は申込先へ
	弁護士による権利擁護法律相談	7月19日(木)午後1時半~4時半		内 判断能力が十分ではない方への権利擁護法律相談、福祉サービスの苦情相談、親族後見人からの相談 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
	はなみずき認知症家族会「オレンジカフェすみだ」について	7月21日(土)午後1時半~3時	はなみずきホーム(八広3-22-14)	内 認知症の方やその家族等が集う「オレンジカフェ」について学ぶ 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 事前に電話で、はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ
	ボランティア説明会	7月23日(月)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、活動時の注意点の説明等 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
	認知症サポーターフォローアップ講座「レビー小体型認知症と他の認知症との違いを学ぶ」	7月24日(火)午後1時半~2時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 認知症サポーター養成講座を修了した方 * 受講予定の方は応相談 定 先着20人程度 費 無料 申 事前に、こつ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
	こつめ会(認知症家族介護者教室)	7月24日(火)午後2時半~3時半		内 認知症の家族を介護した経験がある方との交流会 定 先着20人程度 費 無料 申 事前に、こつ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
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	7月27日(金)午後1時~3時	同愛記念ホーム(横網2-1-11)	対 認知症の家族を介護している方や介護の経験がある方など 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
	健康づくり教室「初心者向けボール運動教室」(全6回)	8月1日~9月12日の水曜日 ▶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 * 8月15日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住在勤の20歳以上で、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 7月23日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	呼吸法と筋トレ体操教室「呼吸法で夏をのりこえよう」(全4回)	8月3日~24日の毎週金曜日 午後1時半~3時半		対 区内在住で60歳以上の方 定 20人(抽選) 費 無料 申 7月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	思春期の発達障害「大人はどう接するべきか」	8月6日(月)午後2時~4時	すみだリバーサイドホール1階ミニシアター(区役所に併設)	対 区内在住在勤の方 定 先着40人 費 無料 申 7月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
まるごと若がり教室(やさしめコース・全12回)	8月21日~11月6日の毎週火曜日午前10時~11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 要介護状態にならないための筋力アップ運動等 対 要介護認定で要支援1・2と認定された方など 定 先着10人 費 4800円 申 7月11日午前9時から各高齢者支援総合センターへ * 受け付けは8月3日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6173	
子育て・教育	おもちゃサロン「好きなおもちゃでいっぱい遊ぼう」	7月12日(木)、8月9日(木) 午前10時~午後3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 八広地域プラザ ☎6657-0471 * おもちゃの修理は午後1時~3時
		7月13日(金)午前10時~午後3時半 * 毎週金曜日と、毎月第3月曜日に開催(祝日を除く)	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 未就学児とその保護者 * 毎月第1金曜日の午後と第3月曜日は、障害のある子どもとその保護者が対象 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900 * おもちゃの修理は毎月第2金曜日
		7月18日(水)、8月15日(水) 午前10時~午後3時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 本所地域プラザ ☎6658-4601 * おもちゃの修理は午後1時半~3時 * 子どもと親のための心の相談コーナーは午後1時~5時
		7月25日(水)、8月22日(水)・23日(木)午前10時~午後3時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811 * おもちゃの修理は午前10時~午後3時半
	こども人権まつり「夏休み縁日コーナーで楽しもう!」	7月21日(土)午後1時45分~3時半 * 受け付けは午後1時半~3時	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	対 中学生以下 * 未就学児は保護者の同伴が必要 定 先着200人 費 無料 申 事前に直接、社会福祉会館 ☎3619-1051へ * 引換券を配布 * 受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く)