

# 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	ようこそ!みどりいきものパーク 	8月11日(祝)・25日(土)午後5時~6時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 生き物大好き芸人「かじゃ」と一緒に自然と生き物の大切さについて学ぶ 定 各日先着30人 費 各日200円 申 事前に、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ *受け付けは各開催日前日までの午前9時~午後8時
	花育講座「リース型ハンギングバスケット作り」講習会 	8月21日(火)午後1時~3時	区役所1階アトリウム	対 区内在住在勤在学の方 定 先着30人 費 3000円(材料費) 持 エプロン、薄手の手袋、バスケットを持ち帰るための袋 申 8月1日午前9時から電話で環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ
	墨田清掃工場の夏休み見学会	8月25日(土)午前9時半~午後3時 *受け付けは午後2時まで	墨田清掃工場(東墨田1-10-23) *車での来場は不可	内 ガイド付き清掃工場見学会(入替え制) *個人での自由見学も可 費 無料 申 当日直接会場へ *未就学児は保護者の同伴が必要 問 墨田清掃工場 ☎3613-5311
	魅力ある人になるために「大人のたしなみ講座」"ウイスキーの楽しみ方講座付き"	9月1日(土)午後2時~4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 自分の内面の磨き方やウイスキーの楽しみ方を学ぶ *試飲なし 対 区内在住在勤で20歳以上の方 定 先着20人 費 無料 申 8月1日午前10時から講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクス、Eメールで、すみだ女性センター ☎5608-1771・FAX5608-1770・✉SUZUKAKEKOUZA@city.sumida.lg.jpへ
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)	8月1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(横綱1-8-1) 	対 区内在住在勤在学で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 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	おしゃべりカフェ「暑い夏・うまく乗り切るには」	8月2日~31日の毎週木・金曜日午前10時~午後3時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 体操、講話、ハーモニカ、折り紙等 対 区内在住在勤で60歳以上の方 費 各日50円(お茶代) 申 当日直接会場へ 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911
	みどりで健康エクササイズ	8月7日(火)・21日(火)・28日(火)午前9時~正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	【プログラム/定員】▶骨盤体操(45分)/各日先着20人 ▶ボールエクササイズ(45分)/各日先着15人 対 20歳以上の方 費 各1000円 持 タオル 申 事前に、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ *複数日の申込可
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」説明会	8月9日(木)午後6時半~8時、8月21日(火)午前10時~11時半	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 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 各日先着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 *協会会員への登録方法の詳細は申込先へ
	みどりコミュニティカフェ 8月のテーマ「折り紙教室と花体操」	8月10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)	内 お茶を飲みながら、おしゃべりを楽しむ 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
	オレンジカフェ	8月15日(水)午後2時~4時 8月16日(木)午後2時~4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	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 各日先着30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 
	高齢者「iPad体験教室」(全2回)	8月22日(水)・23日(木)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60歳以上の方 定 6人(抽選) 費 100円 申 8月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	“ご自身の健康維持のためにもあなたの力を活かしてみませんか” 区民健康体操「すみだ花体操」普及員育成講座(全7回)	8月30日~10月11日の毎週木曜日午後7時~8時45分	区役所会議室122・131(12階・13階)、区総合体育館(錦糸4-15-1)	対 区内在住在勤で5回以上参加でき、体操を通して健康づくり活動の普及に貢献する意欲がある方 定 先着30人 費 無料 持 室内用の運動靴、飲み物 申 事前に住所・氏名・年齢・電話番号・欠席予定日を、電話またはファクスで保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514・FAX5608-6405へ
	初心者向け音訳ボランティア養成講座(全4回)	9月4日~25日の毎週火曜日午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住在勤のおおむね60歳以下で、音訳に興味があり、講座修了後音訳ボランティアとして活動できる方 定 15人(抽選) 費 100円 申 8月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723へ
	高齢者パワートレーニング教室(各会場全12回)	▶第1会場=9月4日~11月20日の毎週火曜日 ▶第2会場=9月5日~11月28日の水曜日(10月10日を除く) *いずれも午後2時~3時	▶第1会場=千歳集会所(千歳2-2-5) ▶第2会場=社会福祉会館(東墨田2-7-1)	内 器具を使わずにできる筋力アップ運動 *運動強度は強め 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 各会場25人(抽選) 費 無料 申 8月17日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ 
	うつ病講演会「うつ病の理解と対応を知る“症状・治療・対応のヒント”」	9月6日(木)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)	内 専門医から、うつ病とその対応方法について学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着40人 費 無料 申 8月2日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	身体障害者向け「転ばぬ先の健康体操教室」(全4回)	9月7日~28日の毎週金曜日午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 下半身と関節をほぐしながら体幹を鍛える 対 区内在住で身体に障害のある方 定 15人(抽選) 費 無料 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8月7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
運動と食の健康習慣づくり! 「すみだテイクテン教室」(各会場全8回)	9月~12月の第2・第4火曜日午後2時~ 9月・10月の第2・第4水曜日、11月・12月の第1・第3水曜日午後1時20分~ 9月14日・21日、10月12日・26日、11月9日・16日、12月7日・21日いずれも金曜日午後2時~	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) 区総合体育館(錦糸4-15-1) すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 運動強度が弱めのやさしい体操、栄養についての講話 *各回90分程度 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 各会場25人(抽選) 費 無料 申 8月22日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ *1人1会場のみ申込可	