

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 | 脳活性化・みんなの認知症予防ゲーム(全5回) | 9月14日・28日、10月5日・12日・26日いずれも金曜日午前10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) | 内 頭と体を使うゲームで、笑いながら自然に脳を活性化する 対 区内在住で60歳以上の方 定 20人(抽選) *前回未受講者を優先 費 無料 持 筆記用具 申 8月25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 |
| | 食生活講習会「生活習慣病が気になる方へ“知っておきたい野菜の話”」 | 9月19日(水)午後1時半～3時 | 本所保健センター(東駒形1-6-4) | 内 生活習慣病を予防する食事の話とレシピの紹介 *試食あり 対 区内在住在勤の方 定 先着25人 費 無料 申 8月22日午前8時半から本所保健センター ☎3622-9137へ |
| | “友愛”チャリティ映画会「 ^{さんさん} 燦燦」 | 9月20日(木)▶1回目=午前10時～11時40分 ▶2回目=午後1時半～3時10分 | 曳舟文化センター(京島1-38-11) | 定 各回先着50人 費 各回900円 *一部を福祉団体に寄付 申 8月21日午前10時から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局 ☎5608-6167へ |
| | 第1回講演会「ちょっと待った!その一口が…おやつ、アルコール、おつまみの適量を考えてみませんか?“生活習慣病予防のために”」 | 9月20日(木)午後6時15分～7時半 | すみだ女性センター(押上2-12-7-111) | 【講師】木口圭子氏(賛育会病院管理栄養士) 対 区内在住の方、フレンズすみだ会員とその家族 定 先着35人 費 無料 申 事前に公益社団法人墨田区勤労者福祉サービスセンター(押上2-12-7-215) ☎3626-3723へ 問 経営支援課経営支援担当 ☎5608-6184 |
| | 「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=9月21日～10月26日の毎週金曜日 ▶火曜日コース=9月25日～10月30日の毎週火曜日 *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8月31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 *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後6時(祝日を除く) 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178 |
| | ストレッチ教室「日頃の疲れを癒やしてリフレッシュ」(全10回) | 9月22日～11月24日の毎週土曜日▶第1部=午前9時半～10時半 ▶第2部=午前10時45分～11時45分 | 八広地域プラザ(八広4-35-17) | 対 20歳以上の方 定 各部先着15人 費 各部5000円(飲物代込み) 持 タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは9月13日までの午前9時～午後8時 |
| | ノルディックウォーキング教室 | 9月22日(土)午前10時～正午 *雨天の場合は9月29(土)に延期 | | 内 約4kmの行程を歩く 対 20歳以上の方 定 先着20人 費 500円 持 飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは9月16日までの午前9時～午後8時 |
| 認知症サポーターステップアップ教室(全6回) | 9月29日、10月20日、11月10日、平成31年2月16日いずれも土曜日午後1時半～3時半、12月19日(水)または20日(木)の午後2時～4時、31年1月16日(水)または17日(木)の午後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) *12月19日・31年1月16日の場合は、すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)で、12月20日・31年1月17日の場合は、みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)で実施 | 内 講座や認知症カフェの体験等を通じて、ボランティアとして活動するために必要な知識を学ぶ 対 区内在住在勤の認知症サポーター養成講座を修了した方で、原則全日程参加でき受講後ボランティアとして活躍するためのステップアップをめざす方 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502へ *受け付けは9月14日まで | |
| 子育て・教育 | 横川コミュニティ会館 おばけやしき | 8月25日(土)午後1時半～4時半 *受け付けは午後4時まで | 横川コミュニティ会館(横川5-9-1) | 対 18歳以下の方 *乳幼児は保護者の同伴が必要 費 無料 申 当日直接会場へ 問 横川コミュニティ会館 ☎5608-4500 |
| | もちもちマーケット | 9月16日(日)午前10時～正午 | 子育て支援総合センター(京島1-35-9-103) | 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 |
| | 「子どもに届けたい絵本」講座(全3回) | 9月27日(木)、10月11日(木)・25日(木)午後1時～3時 | ひきふね図書館(京島1-36-5) | 内 親子で楽しむ絵本や子どもに合った絵本の見つけ方について学ぶ 【講師】大井 むつみ氏(日本子どもの本研究会・児童図書館研究会会員) 対 乳幼児・小学生の保護者、絵本の選び方に関心がある方など *子どもの同伴は不可 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に講座名・氏名・フリガナ・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 |
| 仕事・産業 | これで安心!外国人接客講座 | 9月11日(火)午後2時半～4時 | 麦酒倶楽部ポパイ(両国2-18-7) | 内 外国人も喜ぶサービスやメニューの工夫等の紹介、在住外国人との日本語での接客に関する意見交換 対 区内の飲食店・小売店等の経営者・従業員 定 先着10人 費 無料 申 事前に店舗の名称・所在地、代表者の氏名・電話番号を、Eメールで産業振興課産業振興担当 ☎5608-6187・✉SANGYOU@city.sumida.lg.jpへ |
| | 起業シリーズ「女性起業のための準備勉強会」 | 9月18日(火)午後6時半～8時半 | すみだ産業会館(江東橋3-9-10) | 対 区内在住在勤の方 定 先着15人 費 無料 申 8月21日午前9時から電話で、すみだ産業会館 ☎3635-4351へ |
| 文化・スポーツ | プールプライベートレッスン | 9月10日(月)まで *1レッスン30分 *日程の詳細は申込先へ | 両国屋内プール(横綱1-8-1) | 対 小学生以上 費 ▶1人=2500円 ▶2人=1組3000円 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ *内容等の詳細は問い合わせるか、両国屋内プールのホームページを参照 |
| | ジュニア学芸員によるすみだ北斎美術館ガイドツアー | 9月2日(日)午後1時半～3時半 | すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2) | 内 区内の中学生がジュニア学芸員として館内の作品等を案内する 費 ▶一般=400円 ▶高校生・大学生等・65歳以上の方=300円 *いずれも入館料 申 当日直接会場へ 問 ▶地域活動推進課まなび担当 ☎5608-6202 ▶すみだ北斎美術館教育普及グループ ☎6658-8931 |
| | 区総合体育館公開講座「スポーツマッサージ講座」 | 9月4日(火)・11日(火)午後7時～9時 *両日とも同一内容 | 区総合体育館(錦糸4-15-1) | 内 スポーツによる疲労の回復・ ^{けが} 怪我の予防に役立つマッサージ法を学ぶ 対 中学生以上 定 各日先着15人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *申込みは▶9月4日実施分=9月1日まで ▶9月11日実施分=9月8日まで |