

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	すみだ ^{コーヒー} 珈琲店主に聞く「珈琲の楽しみ」	10月1日(月)午後6時半～7時半	立花図書館(立花6-8-1-101)	【講師】廣田英朗氏(すみだ珈琲店主) 対 中学生以上の方 定 先着15人 費 無料 申 9月12日から立花図書館 ☎3618-2620へ
	美顔塾「冬の乾燥から肌を守るお手入れとスキンケア&メイク」	10月4日(木)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 女性 定 先着10人 費 500円(材料費) 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
	発酵食品シリーズ「フレッシュチーズ作りとワインの相性」	10月11日(木)午後2時～4時		内 カッターチーズを作り、ワインとともに楽しむ 対 20歳以上の方 定 先着24人 費 1000円(材料費込み) 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
健康・福祉	シニアの筋トレ&ストレッチ体験会	9月12日～26日の毎週水曜日午後1時半～2時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 60歳以上の方 定 各日先着5人 *参加は1人1回のみ 費 1080円 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *内容等の詳細は申込先へ
	オレンジカフェ 	9月20日(木)午後2時～4時	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
	認知症サポーターフォローアップ講座「地域の高齢者施設を知ろう」	9月25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 有料老人ホームの見学、入居者との交流など 対 認知症サポーター養成講座を修了した方 *養成講座を受講予定の方は応相談 定 先着10人程度 費 無料 申 事前に、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「パソコン・エクセル教室」(全3回)	9月26日(水)～28日(金)の午前10時～正午		対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 580円 申 9月18日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	若々しい骨を保つ「女性のための骨密度測定」	9月27日(木)午後2時～4時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 骨密度測定、講義など 対 区内在住の女性 定 先着40人 費 無料 申 9月12日から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ *事前申込みによる未就学児の一時保育あり(先着10人)
	高齢者食育料理教室「秋を楽しむ旬の味覚」	10月1日(月)午前9時半～正午	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 15人(抽選) 費 500円(食材費) 申 9月15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
	高齢者「ゆうゆう元気体操教室」"ストレッチで心も体も元気アップ"(各部全10回)	10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日、平成31年1月16日、2月6日・20日、3月6日いずれも水曜日▶第1部=午前9時45分～10時45分▶第2部=午前11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 ▶第1部=やさしいコース▶第2部=しっかりコース 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 *本教室未受講者を優先 定 各部15人(抽選) 費 無料 申 9月15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
	健康づくり教室「初心者向けポール運動教室」(各コース全6回)	10月3日～11月7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)	内 ストレッチポールなどの各種ポールを使用した運動 対 区内在住の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 9月24日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	両国屋内プール障害者水泳教室(全3回)	10月7日・14日・28日いずれも日曜日午前9時半～11時	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 区内在住の在勤在学で心身に障害のある方 定 先着10人程度 費 無料 持 名前入りの水泳帽 申 9月11日午前9時から教室名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ファクス番号、障害の種類・程度、付添いの有無を、直接または電話、ファクスで、スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階) ☎5608-6312・FAX5608-6934へ *水深は90cm(変更の可能性あり)