

# 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	自然環境観察員養成講座 第4回「すみだ以外の東京の自然を観察しに行こう！」	10月27日(土)午後1時～3時半	都立水元公園(葛飾区水元公園3-2)	内 すみだと区外の自然環境の違いを観察する 対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具、水筒、帽子など 申 10月1日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階) ☎5608-6208へ
	東京スカイツリー® 周辺の花の植替えボランティアの講習会	11月6日(火)・7日(水) 午前10時～正午 *午前9時50分に集合 *雨天の場合は11月8日(木)・9日(金)に延期	大横川親水公園芝生広場(業平1-15地先)付近	内 花の植替え方法の基本を学ぶ 対 区内在住在勤在学の方 定 各日先着40人 費 無料 持 薄手の手袋、はさみ、エプロン、花苗を持ち帰るためのビニール袋 申 10月1日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階) ☎5608-6208へ
	講座委員会企画運営「コミュニケーションスキルUP講座“上手に聞いて、上手に話そう”」	11月9日(金)午前10時～正午	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対 区内在住在勤の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、すみだ女性センター ☎5608-1771へ
健康・福祉	健康体づくり教室(ゆるやかヨガ、エアロビクス、太極拳など全7教室)	10月3日(水)～12月1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)	対 18歳以上の方 定 各教室先着70人 費 各教室1回500円 申 事前に、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	第4回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)「グループホームに行ってみよう！」	10月13日(土)午後1時～2時半	グループホームみんなの家・墨田(墨田4-8-12)	対 認知症の方を介護している方や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(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ
	高齢者ペーパークイリング教室(全3回)	10月24日～11月14日の水曜日午後1時半～3時半 *11月7日を除く	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 細長い紙を巻いたパーツを使ってクリスマスカードや壁飾りを作る 対 区内在住で60歳以上の方 *前回未受講者を優先 定 12人(抽選) 費 1300円(材料費) 持 定規、はさみ 申 10月5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
	“声に出して作品を読んでもみましょう!”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)	11月2日～平成31年2月22日の金曜日午前10時～11時半 *11月23日、12月28日、31年1月4日を除く	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	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 *最終日に参加者全員による朗読の発表あり 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 10月19日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	「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=11月2日～12月14日の金曜日(11月23日を除く) ▶火曜日コース=11月6日～12月18日の火曜日(11月13日を除く) *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10月11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 ☎5608-6173
	“健康長寿にチャレンジ!”介護予防のための「元気もりもり教室」(各部全16回)	11月2日～平成31年3月8日の金曜日▶第1部=午後1時半～2時半 ▶第2部=午後3時～4時 *日程の詳細は申込先へ	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 健康体操(運動強度は▶第1部=やや弱め ▶第2部=やや強め)、レクリエーションなど 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方 *初参加者を優先 *ほかにも要件あり 定 各部30人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲物 申 10月18日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	高齢者施設読み語りボランティア養成講習会(全4回)	11月7日(水)・16日(金)・28日(水) 午後2時～4時、12月6日(木)午後1時～3時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 高齢者向けに絵本の読み語りなどを行うボランティアとして活動するための基礎を学ぶ 対 全日程参加でき、講習会修了後、ボランティアとして活動できる方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ *受け付けは10月26日まで
	要介護状態にならないために「らくらく水中ウォーク教室」(全12回)	11月12日～平成31年2月25日の月曜日午前10時～11時半 *12月24日・31日、平成31年1月14日、2月11日を除く	スポーツクラブルネサンス両国(両国2-10-14)	内 温水プールでのウォーキングやバランス運動 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、または基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 事前に居住地域を担当する高齢者支援総合センターへ *詳細は問合せ先へ *受け付けは10月23日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
子育て・教育	母と子のリラックスタイム	10月9日(火)、11月13日(火)、12月11日(火) 午前10時～11時半 *受け付けは午前9時半～	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 子育てについて語り合い、リフレッシュする 対 区内在住で就学前の子どもがいる母親 定 各日先着10人 費 無料 申 事前に本所保健センター ☎3622-9137へ *事前申込みによる就学前の子どもの一時保育あり
	秋の子ども読書の日イベント「1日図書館員体験」	10月27日(土)▶午前の部=午前10時～正午 ▶午後の部=午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	内 カウンター業務体験、バックヤードツアー、簡単な工作など 対 小学生 定 各部先着4人 費 無料 持 エプロン、飲物 申 事前に直接、緑図書館 ☎3631-4621へ *電話での申込みは不可
	八広図書館宇宙企画「宇宙に住めるかな？」	10月27日(土)午後2時～	八広図書館(八広5-10-1-104)	内 JAXA(宇宙航空研究開発機構)職員による宇宙での衣食住やロケットの話、身近な材料を使ったロケット工作 対 小学生以上 定 先着60人 費 無料 申 10月1日午前9時から八広図書館 ☎3616-0846へ
	マチナカデミアすみだ連携講座「君だけのオリジナル天体望遠鏡をつくらう！」おうちでも月面観測が楽しめるよ!	10月27日(土) 午後5時～7時	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	内 宇宙の話、天体望遠鏡の工作、夜空の観測 対 小・中学生 *小学生は保護者の同伴または終了後の迎えが必要 定 先着20人 費 500円 持 天体望遠鏡を持ち帰るための大きな袋 申 事前に東駒形コミュニティ会館 ☎3623-1141へ
	第2回オリンピックスポーツ体験教室「“ポッチャ”ってどんなスポーツ？」	10月28日(日) 午前10時～正午	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 小学生 定 先着20人 費 無料 持 タオル、飲物、室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 10月2日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは10月23日までの午前9時～午後8時(10月14日・15日を除く)