



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	「初心者ヨガ」コース型体験教室(月曜日A・Bコース、水曜日C・D・Hコース、金曜日E・F・Gコース)	10月12日(金)～12月28日(金) *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
	オレンジカフェ	10月17日(水)午後2時～4時 10月18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
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	10月23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 介護支援の専門家から腰を痛めない介助方法を学ぶ 定 先着20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・ワード教室」(全2回)	10月25日(木)・26日(金)午前10時～正午		内 ワードでカレンダーを作る 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 200円 申 10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	筋力アップ体操教室(全5回)	10月25日～11月22日の毎週木曜日午後1時半～3時半		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 定 20人(抽選) 費 無料 申 10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	10月26日(金)午後1時～3時	同愛記念ホーム(横綱2-1-11)	内 参加者同士の悩みの共有・情報交換 対 認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 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
	むこうじま交流会「上手な病院のかかり方・受診の準備」	10月30日(火)午後1時半～3時	介護老人保健施設ベレール向島(東向島2-36-11)	内 物忘れが気になった時の受診のポイントを学ぶ 対 区内在住で認知症の方を介護している方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(ベレール向島内) ☎3618-6541へ
	小さな博物館「NTTドコモ歴史展示スクエア」のシニア向けタブレット講座	10月31日(水)、11月28日(水) ▶午前10時半～正午 ▶午後3時～4時半	NTTドコモ歴史展示スクエア(横綱1-9-2NTTドコモ墨田ビル1階)	内 タブレット端末の操作体験、携帯電話の歴史見学ツアー 対 60歳以上の方 定 各回先着3人 費 無料 申 10月11日午前10時からNTTドコモ歴史展示スクエア ☎6658-3535へ
	高齢者のパソコン教室「年賀ハガキの作成」(各コース全3回)	11月2日～26日の月・火・金曜日で全4コース *日程の詳細は申込先へ	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 各コース4人(抽選) 費 各コース1200円(教材費) 申 10月16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
	地域を元気にするボランティア「墨田区介護予防サポーター養成講座」(全6回)	11月5日～12月10日の毎週月曜日 *日程の詳細は申込先へ	区役所会議室 *詳細は申込先へ	内 地域で介護予防を実践する方法等を学ぶ 対 区内在住で、講座修了後、区の介護予防事業等に協力できる方 定 先着20人 費 無料 申 事前に高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	高齢者の料理教室「そば打ちにチャレンジ」新そばの味と香りを楽しもう	11月5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(材料費) 申 10月16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
	身体障害者向け「パソコン教室」"オリジナルの年賀状を作しましょう"(全2回)	11月6日(火)・13日(火)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、上肢・下肢・内部に障害のある方 定 10人(抽選) 費 200円 申 教室名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで10月14日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	こころの病のある方の家族の会"家族同士で情報交換しませんか"	11月8日(木)午前10時～正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 日頃の悩みについての話し合いや、病気・福祉制度についての情報交換 対 区内在住で、こころの病のある方の家族 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	介護予防のための「尿もれ予防講演会」"骨盤底筋体操をやってみましょう!"	11月9日(金)午後2時～4時 *受け付けは午後1時半～	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	内 女性に特に多い「腹圧性尿失禁(尿もれ)」等の原因や予防・改善方法についての講義、「骨盤底筋体操」等の指導 【講師】牧野 美奈子氏(日本コンチネンス協会コンチネンスアドバイザー) 対 区内在住で65歳以上の本講演会未受講者 *尿もれ治療中の方は除く 定 先着100人 費 無料 持 筆記用具 申 10月11日午前9時から高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6173へ *申込時に手話通訳の希望可
	がん相談会「がんサロン SAKURA」	▶第1回=11月10日(土) ▶第2回=平成31年1月12日(土) *いずれも午後2時～4時	▶第1回=区役所会議室131(13階) ▶第2回=すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 ▶第1回=音楽療法士によるミニ講義「ミュージック・サロンの音楽療法へのお誘い」 ▶第2回=一般社団法人セルフケア・ネットワークによるミニ講義「五感を活用したセルフケア」 *両日ともミニ講義終了後、参加者同士の語り合いと個別相談を実施 対 がん患者とその家族 *患者のみの参加も可 定 各回先着20人 費 無料 申 事前に参加希望回・住所・氏名(同伴者の氏名も)・電話番号を、ファクスまたはEメールでNPO法人在宅ホスピスボランティアきぼう FAX5669-8310・info@volunteer-kibou.orgへ 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
高齢者気功教室「自然体で、楽しく身体を動かしましょう！」(全5回)	11月12日～12月17日の月曜日午後1時～3時 *12月3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)	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 定 20人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 申 10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	
健康セミナー「簡単！お手軽！からだの中から温める"ぼかぼか体操"と食事」	11月14日(水)午前10時～11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 健康運動指導士による講義とエクササイズ、栄養士による講義等 *試食あり 対 区内在住在勤で、おおむね65歳までの女性 定 先着30人 費 無料 持 フェイスタオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 10月12日から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *事前申込みによる生後3か月～3歳11か月の子どもの一時保育あり(先着15人)	