



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	平成30年度すずかけ大学「冬季特別講習」(全3回)	12月5日～19日の毎週水曜日午前10時～正午	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 ▶12月5日=コミュニケーション講座(基礎編)「押しつけではない、すり合わせの対話を学ぶ」▶12月12日=コミュニケーション講座(実践編)「話してみたいテーマで実際に話し合ってみよう!」▶12月19日=みんなで良くする避難所運営「シミュレーションワークでスキルUP!」定先着30人 費無料 申11月1日午前10時から電話で、すみだ女性センター ☎5608-1771へ *1歳～就学前の子どもの一時的保育(定員制)を希望する場合は、11月20日までに申込先へ
	高齢者・障害者のための成年後見無料相談会(成年後見制度・悪質商法対策・遺言・相続など)	11月8日(木)午前10時～午後4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 成年後見センター・リーガルサポート東京支部の司法書士による相談受け付け 費無料 申事前に、すみだ福祉サービス権利擁護センター(すみだボランティアセンター内) ☎5655-2940へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	福祉機器展示室展示会「生活の困りごとに手が届く!『便利な道具展』」	11月12日(月)～16日(金)の午前9時半～午後4時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内 食事、料理、身だしなみ、更衣、入浴等の生活に関わる便利な道具(自具)の展示 *体験も可 【入場料】無料 申期間中、直接会場へ 問うめわか高齢者支援総合センター ☎5630-6541
	みかんの会(認知症家族会)	11月12日(月)午後1時半～3時半	たちばなホーム(立花3-10-1)	内 介護に関する悩みの共有・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など 定先着10人 費無料 申事前に、たちばな高齢者支援総合センター(立花3-2-9・たちばな高齢者在宅サービスセンター内) ☎3617-6511へ
	健康づくり教室「初心者向けヨガ教室」(各コース全6回)	11月14日～12月19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▶6時コース=午後6時～7時20分	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住在勤の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11月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	弁護士による権利擁護法律相談	11月15日(木)午後1時半～4時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 判断能力が十分ではない方への権利擁護法律相談、福祉サービスの苦情相談、親族後見人からの相談 定先着3人 費無料 申事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター ☎5655-2940へ
	篆刻講座「名前の刻印を作りましょう!」(全5回)	11月15日～12月13日の毎週木曜日午後1時半～3時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対 区内在住在勤で60歳以上の方 定12人(抽選) 費1600円(材料費) 申11月6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
	いつまでも楽しく話し、おいしく食べるために「本所歯科医師会による口腔ケア講習会」	11月15日(木)午後2時～3時半 11月22日(木)午後2時～3時半 11月29日(木)午後2時～3時半 12月20日(木)午後2時～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2) アウトピアみどり苑(緑2-5-12) 本所地域プラザ(本所1-13-4) すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で65歳以上の方 定各会場先着30人 費無料 申事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内) ☎5819-0541へ *受け付けは11月6日まで 申事前に、みどり高齢者支援総合センター(アウトピアみどり苑内) ☎5625-6541へ *受け付けは11月13日まで 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 *受け付けは11月20日まで 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 *受け付けは12月11日まで
	はなみずき認知症家族会「高齢者が入所できる施設について」	11月17日(土)午後1時半～3時	はなみずきホーム(八広3-22-14)	内 高齢者が入所できる施設の種類の種類や費用等について学ぶ 対 区内在住で認知症の方を介護している家族等 定先着20人 費無料 申事前に電話で、はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ
	高齢者のパソコン教室「エクセル入門」(全5回)	11月17日～12月22日の土曜日午後1時半～3時半 *12月8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 エクセルの基礎や簡単な関数を学ぶ 対 区内在住の60歳以上で、パソコンの基本操作(文字入力)ができ、エクセルが使えるノートパソコンを持参できる方 定10人(抽選) 費無料 申11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
健康・福祉	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」説明会	11月19日(月)午後2時～3時半、11月20日(火)午前10時～11時半	▶11月19日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶11月20日=地域福祉プラットフォーム ガランドール(石原4-11-12)	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 *協力会員への登録方法の詳細は申込先へ
	むこうじま家族会「ミニ講座『嚥下と誤嚥予防』と交流」	11月20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)	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
	シルバープラザ梅若でボランティア「ボランティア入門講座」	11月20日(火)午後1時半～3時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	対 シルバープラザ梅若や高齢者施設でのボランティア活動に関心がある方 定先着20人 費無料 申事前に電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	第22回体力測定(ストレッチ・握力・上体起こし・反復横跳びなど)	11月25日(日)午前10時半～11時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 高校生以上 *新規利用者は測定終了後に初回講習会あり 定先着15人 費240円(トレーニング室利用料) 持運動着、室内用の運動靴、飲物 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
	健康体力づくり教室(各教室全8回)	11月28日(水)～平成31年2月2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)	内 ゆるやかヨガ、エアロビクス、太極拳など全7教室 対 18歳以上の方 定各教室70人(抽選) 費各教室2500円 申11月9日までに、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ