

# 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	行政書士による無料相談(許認可申請、ビザ申請、遺言・相続手続等)	12月25日(火)、平成31年1月8日(火)午後1時~4時 *原則、毎週火曜日に開催(31年1月1日を除く)	区役所1階区民相談コーナー	申当日直接会場へ 問 ▶ すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶ 東京都行政書士会墨田支部 ☎080-3596-7830
	司法書士による無料法律相談(不動産や会社の登記、相続・遺言・成年後見等)	12月27日(木)、平成31年1月10日(木)午後2時~4時 *原則、毎週木曜日に開催(31年1月3日を除く)	すみだ区民相談室(区役所1階)	申当日直接会場へ 問 ▶ すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶ 東京司法書士会墨田・江東支部 ☎3635-1900
	地域の語り場「ふらっとも」	平成31年1月8日(火)午後6時半~8時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 地域情報の交換や日頃の悩み相談などを行う交流会 費無料 申当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	宅地建物取引士による無料相談(不動産取引一般)	平成31年1月11日(金)午後1時~3時 *原則、毎週金曜日に開催(12月28日、31年1月4日を除く)	すみだ区民相談室(区役所1階)	申当日直接会場へ 問 ▶ すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶ 東京都宅地建物取引業協会墨田区支部 ☎3622-1221
	社会保険労務士による無料相談(各種年金・労務管理等)	平成31年1月16日(水)、2月6日(水)午後1時~4時半 *原則、毎月第1・第3水曜日に開催(31年1月2日を除く)	区役所1階区民相談コーナー	申当日直接会場へ 問 ▶ すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶ 東京都社会保険労務士会墨田支部 ☎3613-1069
	すずかけ交流サロン「24時間生き延びられますか? 外出先で役に立つ「私の防災ポーチ」を作ろう」	平成31年1月18日(金)午前10時~11時半	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 持 日頃持ち歩き可能で、外出先で万一災害にあった時に必要だと思うもの 申 事前に催し名・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクス、Eメールで、すみだ女性センター ☎5608-1771・FAX5608-1770・✉SUZUKAKEKOUZA@city.sumida.lg.jpへ
	折り紙で彩る「ユニット折り紙」	平成31年1月19日(土) ▶ 子どもの部=午後1時半~2時15分 ▶ 大人の部=午後2時半~3時15分	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	内 六面体の作品を作る 対 ▶ 子どもの部=小学生 ▶ 大人の部=中学生以上 定 各部先着15人 費無料 申 事前に東駒形コミュニティ会館 ☎3623-1141へ
すみだと世界をつなぐ水の大切な話 第5回食と水「日本農業遺産に選ばれた「落ち葉たい肥の循環型農業」を体験しよう!」	平成31年1月20日(日)午前9時~午後5時 *区役所1階アトリウムに午前8時50分に集合	三富ライフファーム(埼玉県所沢市下富330) *往復バスで移動	内 循環型農業を体験し、食と水について考える 対 区内在住在勤在学の方 定 20人(抽選) 費無料 持 筆記用具、昼食 申 住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきまたはファクス、Eメールで、31年1月11日(必着)までにNPO法人ウォーターエイドジャパン(〒130-0026 両国2-10-6-301) FAX050-3488-2040・✉info-japan@wateraid.orgへ 問 環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207	
健康・福祉	ダイエットプログラム体験(超音波の体脂肪厚測定2か所付き)	12月25日(火)~平成31年1月11日(金)の午前9時~午後9時 *1回60分 *土・日曜日、年末年始を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 トレーニングと食事コントロールで無理なく続けられる6週間ダイエットプログラムの1回体験 対 18歳以上の方 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
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	平成31年1月5日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 参加者同士の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10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
	新春行事「江戸かっぽれ & 獅子舞」	平成31年1月7日(月)午後2時~3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で、60歳以上の方または身体に障害のある方 定 50人(抽選) 費無料 申 催し名・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12月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	みどりで健康エクササイズ	平成31年1月8日~22日の毎週火曜日午前9時~正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	【プログラム/定員】▶ 骨盤体操(45分)/各日先着20人 ▶ ボールエクササイズ(45分)/各日先着15人 対 20歳以上の方 費 各日各プログラム1000円 持 タオル 申 事前に、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ *複数日の申込可
	男性介護者教室「ケアMEN すみだ「みんなで支える看取りと介護について」」	平成31年1月10日(木)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 講話、意見交換、座談会 対 区内在住の男性 費無料 申 事前に、はなみずき高齢者支援総合センター(八広3-22-14・はなみずきホーム内) ☎3610-6541へ 問 高齢者福祉課相談係 ☎5608-6174
	みどりコミュニティカフェ 1月テーマ「健康と歌唱」	平成31年1月11日(金)午前10時半~正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 お茶を飲みながら、おしゃべりを楽しむ 対 おおむね60歳以上の方 費100円(飲食代) 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	むこうじま家族会「ミニ講座「排せつの介助を学ぶ」と交流」	平成31年1月15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
	高齢者初心者向け基礎英会話教室(全5回)	平成31年1月15日~2月12日の毎週火曜日午後1時半~3時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバークラザ梅若内)	内 イギリス人講師から、中学校レベル(英検3級程度)の英会話を学ぶ 対 区内在住で60歳以上の英会話初心者 *前回受講者を除く 定 16人(抽選) 費無料 申 12月26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
	はなみずき認知症家族会「ケアマネジャーに相談できることについて」	平成31年1月19日(土)午後1時半~3時	はなみずきホーム(八広3-22-14)	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
	フラワーアレンジメント講座「春のアーティフィシャルフラワー(造花)を使って自分だけのフラワーデザインを創ろう!」	平成31年1月30日(水)午後1時半~3時半	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	対 おおむね55歳以上の方 定 先着20人 費1000円(材料費) 持 はさみ(針金が切れるもの)、作品(約20cm <sup>3</sup> )を持ち帰るための袋 申 事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局 ☎5631-2577へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前10時~午後4時 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168

