講座・教室・催し

内＝内容　種＝種別　対＝対象　定＝定員　費＝費用・入場料　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
健康・福祉	**こうめ会（認知症家族介護者教室）**	1月22日（火）午後2時半～3時半	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	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など　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
	ローズティーの会（同愛認知症家族会）	1月25日（金）正午～午後2時	同愛記念ホーム（横網2－1－11）	内悩みの共有・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
	災害ボランティア講座「災害時の知識を身につけよう！」	1月25日（金）午後1時～3時	本所防災館（横川4－6－6）	内地震体験、都市型水害体験等　対区内在住在勤在学の小学生以上　定先着20人　費無料　持タオル　＊動きやすい服装で参加　申事前に、すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）☎3612－2940へ
	健康体力づくり教室（盆踊り、エアロビクス、太極拳など全8教室・各教室全8回）	1月30日（水）～3月30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2500円　申事前に、スポーツプラザ梅若☎5630－8880へ　＊受け付けは1月29日まで　＊詳細はスポーツプラザ梅若のホームページを参照
	むこうじまセミナー「地域で安心して暮らし続ける」	1月31日（木）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）	内高齢者を狙う悪質商法と対処法、成年後見制度について学ぶ　対区内在住の方　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
	運動と食事で腸すっきり〝健康のカギは、腸活にあり！〟	1月31日（木）午後1時半～3時半	曳舟文化センター（京島1－38－11）	内腸をすっきりさせるエクササイズ、腸内環境についての講話　対区内在住在勤の方　定先着40人　費無料　申1月15日から電話で向島保健センター☎3611－6135へ　＊受け付けは午前8時半～
	高齢者食育料理教室	2月4日（月）午前9時半～正午	立花ゆうゆう館（立花6－8－1－102）	内料理で節分を楽しむ　対区内在住で60歳以上の方　定15人（抽選）　費500円（食材費）　申1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「チョコレート石鹸（けん）作り講座」〝バレンタインギフトにもどうぞ〟	2月4日（月）午前10時～正午	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	対区内在住で身体に障害のある方　定15人（抽選）　費1000円　申講座名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで1月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3723・FAX5608－3720へ　＊申込時に手話通訳・磁気ループの希望可
	要約筆記教室（全6回）	2月5日～3月19日の火曜日午前10時～正午　＊2月26日を除く		対区内在住在勤で要約筆記に関心がある方　定12人（抽選）　費200円（教材費）　申教室名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで1月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3723・FAX5608－3720へ
	高齢者いきいき体操教室（全4回）	2月6日～27日の毎週水曜日午後1時～3時	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16人（抽選）　＊初参加者を優先　費無料　申1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
	介護予防のための「栄養・口腔（こうくう）講演会」（全2回）	▶第1会場＝2月13日（水）・14日（木）午前10時～正午　▶第2会場＝2月27日（水）・28日（木）午前10時～正午	▶第1会場＝すみだ女性センター（押上2－12－7－111）　▶第2会場＝八広地域プラザ（八広4－35－17）	内口腔ケアと栄養についての講義、調理実習、口腔トレーニング　対区内在住の65歳以上で個別の支援を必要とせず、両日とも参加できる方　定各会場20人（抽選）　費無料　持筆記用具　＊2日目はエプロンと三角巾も持参　申1月24日までに高齢者福祉課地域支援係（区役所4階）☎5608－6173へ
	依存症セミナー	2月13日（水）午後2時～3時半	向島保健センター（東向島5－16－2）	対区内在住の方　定先着15人　費無料　申事前に電話で向島保健センター☎3611－6193へ　＊受け付けは午前8時半～
	認知症公開講座2019「認知症とともに暮らせる社会に向けて」	2月17日（日）午前10時半～11時40分　＊受け付けは午前10時～	すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）	内認知症を正しく理解し、予防・対応方法や地域の支援について学ぶ　対区内在住在勤の方　定先着200人　費無料　申事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはファクスで中村病院医療連携室☎3614－6199・FAX3619－1100へ　問高齢者福祉課地域支援係☎5608－6502
	依存症状でお困りの方のための相談「ファミリーメンタル相談」	2月20日（水）午後　＊時間の詳細は申込先へ	向島保健センター（東向島5－16－2）	内家族関係等の悩みについて専門医に相談する　対区内在住の方　費無料　申事前に電話で向島保健センター☎3611－6193へ　＊受け付けは午前8時半～
	こころの病のある方の家族会「家族同士で情報交換しませんか」	2月28日（木）午後1時半～3時半		内日頃の悩みや病気・福祉制度についての話合い　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　申事前に電話で向島保健センター☎3611－6193へ　＊受け付けは午前8時半～
子育て・教育	**おもちゃサロン「好きなおもちゃでいっぱい遊ぼう」**	時間はいずれも午前10時～午後3時半		対未就学児とその保護者　費無料　申当日直接会場へ　＊各会場でおもちゃドクターによるおもちゃの修理あり（詳細は各問合せ先へ）
		1月16日（水）　＊原則、毎月第3水曜日に開催	本所地域プラザ（本所1－13－4）	問本所地域プラザ☎6658－4601　＊子どもと親のための心の相談コーナーあり（詳細は問合せ先へ）
		1月18日（金）　＊原則、毎週金曜日と毎月第3月曜日に開催	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	問墨田区社会福祉協議会☎3614－3900　＊第1金曜日の午後と第3月曜日は、障害のある子どもとその保護者が対象
		1月23日（水）　＊原則、毎月第4水曜日に開催	みどりコミュニティセンター（緑3－7－3）	問みどりコミュニティセンター☎5600－5811
		2月14日（木）　＊原則、毎月第2木曜日に開催	八広地域プラザ（八広4－35－17）	問八広地域プラザ☎6657－0471
	子育て世帯定住促進支援事業およびフラット35の個別相談会	1月19日（土）午前10時～午後4時半	錦糸町住宅公園（錦糸4－18－7）	対▶子育て世帯定住促進支援事業＝親世帯と同居または近居するために新たに住宅を取得する予定の子育て世帯　▶フラット35＝住宅取得を検討している方　費無料　申事前に電話で住宅金融支援機構地域業務第一部☎5800－9319へ　問住宅課計画担当☎5608－6215
	集まろう！子どもも大人も楽しめる紙芝居	1月19日（土）午後2時～3時	横川コミュニティ会館（横川5－9－1）	対小学生以上　定先着50人　費無料　申当日直接会場へ　問横川コミュニティ会館☎5608－4500