

# 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
暮らし	地域の語り場「ふらっとも」	3月12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
	税理士による税務相談	3月28日(木)午後1時～4時 *原則、毎月第2・4木曜日に開催(祝日・年末年始・3月第2木曜日を除く)	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 ▶東京税理士会本所支部 ☎3626-1148 ▶東京税理士会向島支部 ☎3614-8528
健康・福祉	みどりコミュニティカフェ 3月のテーマ「健康体操と歌唱」	3月8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
	みかんの会(認知症家族会)	3月11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
	みどりで健康エクササイズ	3月12日～26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
	ぜん息の呼吸リハビリ講演会	3月13日(水)午後2時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対 ぜん息疾患がある方 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で保健計画課保健計画担当 ☎5608-6190へ
	ボランティア説明会	3月14日(木)午前10時～11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等 対 ボランティア活動を始めようと考えている方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	はなみずき認知症家族会「住宅改修制度について」	3月16日(土)午後1時半～3時	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23・京成押上線高架下)	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 事前に電話で八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」説明会	3月19日(火)▶午前の部=午前10時～11時半 ▶午後の部=午後2時～3時半	▶午前の部=地域福祉プラットフォーム ガランドール(石原4-11-12) ▶午後の部=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	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 ▶午前の部=先着10人 ▶午後の部=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 *協会員への登録方法の詳細は申込先へ
	むこうじま家族会「座談会“介護のことで気になることなど話し合い交流しましょう”」	3月19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・障がい者のための無料法律相談会(相続・遺言・成年後見制度・借金など)	3月23日(土)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 弁護士による相談 定 先着15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・FAX3612-2944へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	中途失聴者・難聴者向け「手話教室」(全20回)	4月9日～9月17日の火曜日午後1時半～3時半 *日程の詳細は申込先へ	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 手話の基礎と日常会話等を学ぶ 対 区内在住の中途失聴者・難聴者とその家族 定 15人(抽選) 費 100円 申 教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで3月14日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *定員に満たない場合は締切日以降も受け付け *申込時に磁気ループの希望可
高齢者パワートレーニング教室(全12回)	4月9日～6月25日の毎週火曜日午後2時～3時	横川三丁目集会所(横川3-12-12)	内 器具を使わずにできる筋力アップ運動 *運動強度は強め 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(詳細は申込先へ) 定 25人(抽選) 費 無料 持 バスタオルまたはヨガマット 申 3月15日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6173へ	
“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)	4月10日～9月11日の水曜日▶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)、脳トレーニング、レクリエーション等 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 3月20日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ	
子育て・教育	子育て講座「赤ちゃんのための絵本の読み聞かせとわらべうた」	3月16日(土)午前11時～正午	横川コミュニティ会館(横川5-9-1)	内 読み聞かせや、わらべうたを親子で楽しむ 対 乳幼児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 横川コミュニティ会館 ☎5608-4500
	親子料理×科学教室「科学の力で中華麺をつくろう！」	3月31日(日)午前10時～午後0時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 中華麺を作りながら、どんな化学反応が起こっているかを学ぶ 対 小学生とその保護者 定 先着10組20人 費 1人500円(材料費) 持 エプロン、三角巾(バンダナ)、布巾 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは3月25日までの午前9時～午後8時(3月18日を除く)
文化・スポーツ	区総合体育館公開講座「楽しく!みんなで!スポーツボランティア講座」	3月15日(金)午後7時～9時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 スポーツイベント等で協働するためのコミュニケーションスキルを学ぶ 対 中学生以上 定 先着30人 費 無料 申 事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで、区総合体育館 ☎3623-7273・☎sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは3月12日まで