

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	母の日のワークショップ「点字で母の日カードをつくりましょう！」	5月8日(水)午後2時～4時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 点字体験をしながらカードを作る 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ひきふね図書館 ☎5655-2350
	エコで涼しい夏を過ごす「緑のカーテン作りと土の再生」講習会	5月15日(水)▶午前10時半～▶午後1時～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 緑のカーテン作りのコツと土の再生方法を学ぶ *ころたん(メロン)の苗を2本進呈 定 各先着30人 費 無料
		5月22日(水)▶午前10時半～▶午後1時～	八広地域プラザ(八広4-35-17)	
		5月24日(金)午後1時半～	区役所1階アトリウム	内 緑のカーテン作りのコツと土の再生方法を学び、再生土を用いた寄せ植えを作る *つる性植物の苗を2本進呈 定 先着30人 費 1000円
		5月29日(水)▶午前10時半～▶午後1時～	緑と花の学習園(文花2-12-17)	内 緑のカーテン作りのコツと土の再生方法を学ぶ *つる性植物の苗を2本進呈 定 各先着10人 費 無料
	すみだ自然観察会「池辺の生きもの観察」	6月1日(土)午後1時半～3時半 *雨天中止	大横川親水公園万華池(石原4-13地先)	対 区内在住の小中学生以下の子ども 定 先着20人 費 無料 持 昆虫網・虫かご(お持ちの方のみ)、飲物・帽子・タオル・汚れてもよい靴 申 5月7日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階) ☎5608-6208へ *小学校3年生以下は保護者の同伴が必要
	平成31年度すずかけ大学前期講座(全4回)	6月5日～26日の毎週水曜日午後2時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 ▶6月5日=一身独立 現代に聞く福沢諭吉の男女交際論 ▶6月12日・19日=「メディア・リテラシー」って?メディア描写を「深読み」して楽しむ ▶6月26日=平安朝に老いを学ぶ「輝いて生きる」 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で、すみだ女性センター☎5608-1771へ *1歳～就学前の子どもの一時保育(定員制)を希望する場合は5月15日までに申込先へ
やさしい英会話レッスン(初心者向け)	6月8日～令和2年5月23日の毎月第2・第4土曜日午前10時～11時半	いきいきプラザ(文花1-32-2)	内 ネイティブスピーカーから英会話を学ぶ 対 60歳以上の本講座未受講者 定 先着12人 費 1か月100円(コピー代) 申 事前に、いきいきプラザ☎3618-0961へ *受け付けは5月24日まで	
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	5月16日(木)午前10時～11時半、5月21日(火)午前10時～11時半	▶5月16日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶5月21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 ▶5月16日=先着20人 ▶5月21日=先着10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 *協会会員への登録方法の詳細は申込先へ
	弁護士による権利擁護法律相談	5月16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(すみだボランティアセンター内) ☎5655-2940へ
	はなみずき認知症家族会	5月18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)	内 認知症の方への接し方について、地域のケアマネジャーから学ぶ 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 事前に電話で八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ
	「高齢者コーラス教室」唱歌やなつかしのメロディーを楽しく一緒に!(全4回)	5月25日、6月1日・22日、7月6日のいずれも土曜日午後2時～4時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住で60歳以上の方 定 40人(抽選) 費 無料 申 直接または電話で5月7日～11日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8008へ
	世界禁煙デー・禁煙週間関連イベント	5月28日(火)午前10時～午後4時	区役所1階アトリウム	内 「世界禁煙デー」(5月31日)と「禁煙週間」(5月31日～6月6日)にちなんで、たばこに関するパネル展示・体験コーナー等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
	高齢者・みんなで楽しむ料理の会「そば打ちを体験しよう！」	6月3日(月)午前10時～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(食材費) 申 5月10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「ピラティス教室」(全4回)	6月3日～24日の毎週月曜日午前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 無料 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5月14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
	健康体力づくり教室(からだいきいき体操、ゆるやかヨガ、太極拳など全8教室・各教室全8回)	6月5日(水)～7月27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70人(抽選) 費 各教室2500円 申 5月9日までにスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	要介護状態にならないために			内 ▶まるごと若がり教室「やさしめコース」=筋力アップ運動、栄養バランスや口腔ケアの講義 ▶らくらく水中ウォーク教室=温水プールでのウォーキングやバランス運動 ▶まるごと若がり教室「脳トレコース」=認知症予防トレーニング、栄養バランスや口腔ケアの講義 対 基本チェックリストで事業対象者と判定された方、介護保険の要介護認定で要支援1または2と認定された方 *ほかにも要件あり 定 各教室先着10人 費 各教室4800円 申 ▶まるごと若がり教室「やさしめコース」=5月7日～23日に ▶らくらく水中ウォーク教室・まるごと若がり教室「脳トレコース」=5月7日～31日に 各高齢者支援総合センターへ 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
	▶まるごと若がり教室「やさしめコース」(全12回)	6月13日～8月29日の毎週木曜日午前10時～11時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	
▶らくらく水中ウォーク教室(全12回)	6月24日～10月7日の月曜日午後1時半～3時 *7月15日、8月12日、9月16日・23日を除く	ルネサンス曳舟(京島1-46-2)		
▶まるごと若がり教室「脳トレコース」(全12回)	6月24日～10月28日の月曜日午前10時～11時半 *7月15日、8月12日・19日、9月16日・23日、10月14日・21日を除く	本所地域プラザ(本所1-13-4)		

暮らし

健康・福祉

