

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	ミニ歌謡教室(全2回) *1回のみ参加も可	7月1日(月)・8日(月)午後2時~4時	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	内カラオケでワンランクアップする歌唱方法を学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着190人 費無料 申当日直接会場へ 問社会福祉会館 ☎3619-1051
	大人のためのすみだ自然観察会(第2回)「昆虫のふしぎな生態&探し方について学ぼう!」	7月6日(土) 午前10時~正午	大横川親水公園万華池(石原4-13地先)周辺	内都市部で見られる昆虫の生態について学ぶ 対区内在住在勤在学の方 定先着20人 費無料 持筆記用具、水筒、帽子 申6月11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
	すみだ景観フォーラム特別講座「水都すみだの水のない水辺」	7月7日(日)午前10時~11時40分	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内かつてすみだにあった水路の跡の楽しみ方を学ぶ 定先着30人 費無料 申事前に催し名、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を、直接または電話、ファクス、Eメールで都市計画課景観・まちづくり担当(区役所9階) ☎5608-6266・FAX5608-6409・E:TOSHIKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは7月4日午後5時まで
	東京スカイツリー® 周辺の花の植替えボランティアの講習会	7月9日(火)・10日(水)午前10時~正午 *いずれも10分前までに集合	【集合場所】区総合体育館1階駐車場東側(錦糸4-15-1)	内東京スカイツリー周辺に設置しているハンギングバスケット等を使い、花の植替え方法の基本を学ぶ 対区内在住在勤の方 定各日先着40人 費無料 持手袋、はさみ 申6月11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
健康・福祉	ビギナーサポート「トレーニングがはじめて、久しぶりの方に!」	6月30日(日)までの午前9時~午後9時のうち30分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内トレーナーからマンツーマンでトレーニングマシンの使い方を学ぶ 対高校生以上 費1回1620円 申事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	背骨コンディショニング「腰痛・肩こり等でお悩みの方へ」	6月13日~7月25日の毎週木曜日午後2時~3時		内肩こりや坐骨神経痛の改善プログラム 対18歳以上の方 定各回先着13人 費体験1回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
	オレンジカフェ	6月19日(水)・20日(木) 午後2時~4時	▶6月19日=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) ▶6月20日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内認知症の方やその家族、ボランティアなどが気軽に集う *個別相談もあり 対認知症の方・認知症への不安がある方やその介護者 定各日先着30人 費無料 申当日直接会場へ 問高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	6月25日(火)午後1時半~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内おむつの正しい選び方を学ぶ 対認知症の方を介護している方など 定先着20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
	小さな博物館「NTTドコモ歴史展示スクエア」のシニア向けタブレット体験教室	6月26日(水)、7月24日(水) ▶午前10時半~正午 ▶午後3時~4時半	NTTドコモ歴史展示スクエア(横網1-9-2NTTドコモ墨田ビル1階)	内タブレットの操作体験、携帯電話の歴史見学ツアー 対60歳以上の方 定各回先着3人 費無料 申6月12日午前10時からNTTドコモ歴史展示スクエア ☎6658-3535へ
	第2回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	6月28日(金)午後1時~2時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内権利擁護について学ぶ 対認知症の方を介護している方、認知症に興味がある方など 定先着20人 費無料 申事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	6月28日(金)午後1時~3時	同愛記念ホーム(横網2-1-11)	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、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 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
	高齢者・みんなで楽しむ料理の会「シニア男性のチャレンジ料理」	7月1日(月) 午前10時~正午	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内豚肉と酢を使った夏バテ予防の料理を作る 対区内在住で60歳以上の男性 定15人(抽選) 費500円(食材費) 申6月15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
	「2019夏!体験ボランティア」説明会	▶7月1日(月)午後4時~5時 ▶7月7日(日)・21日(日)午前10時~11時・午後1時半~2時半 ▶7月22日(月)午前10時~11時 *いずれも同一内容	▶7月1日=地域福祉プラットフォーム ガランドール(石原4-11-12) ▶その他=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内区内施設でボランティア活動を体験する「2019夏!体験ボランティア」(7月20日~8月31日)についての事前説明会 *「2019夏!体験ボランティア」の参加には、本説明会への出席が必要 対区内在住在勤在学の小学生以上 定先着200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 *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時半 *墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可 *ボランティアの参加には、保険料(300円)等が必要
	初心者向け「日常英会話」教室「オリンピックに向けてあなたも挑戦してみましょ!」(全4回)	7月2日~23日の毎週火曜日午後1時半~3時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対区内在住で60歳以上の方 定20人(抽選) 費1300円(教材費) 申6月15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
	高齢者歌謡教室「歌は元気の源。大きな声で歌いましょう。」(全4回)	7月3日~24日の毎週水曜日午後5時半~7時半	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30人(抽選) *前回未受講者を優先 費無料 申6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
	観葉植物と生花の壁掛け作り教室	7月4日(木)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60歳以上の方 定15人(抽選) 費1800円 持エプロン、はさみ 申6月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	こころの病のある方の家族の会「家族同士で情報交換しませんか?」	7月17日(水)午前10時~正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内日頃の悩みについての話し合いや、病気・福祉制度等についての情報交換 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 申事前に電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
食生活講習会「暑い夏こそ!時短でおいしく!野菜を食べてみませんか?」	7月17日(水)午後1時半~3時		内野菜を手軽に食べるコツや夏野菜に関する知識、簡単レシピを学ぶ *試食あり 対区内在住在勤の方 定先着25人 費無料 申6月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ	