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	**「住まいのネズミと害虫」出張相談所を開きます**	9月4日(水)午後2時～3時	社会福祉会館(東墨田2－7－1)	内ネズミの住みにくい環境づくりや、毒餌とワナの使い方などについて学ぶ　対区内在住の方　費無料　申当日直接会場へ　問生活衛生課生活環境係☎5608－6939
		9月12日(木)午後2時～3時	シルバープラザ梅若(墨田1－4－4)	
		9月19日(木)午後2時～3時	みどりコミュニティセンター(緑3－7－3)	
		9月27日(金)午後2時～3時	曳舟文化センター(京島1－38－11)	
	町会・自治会広報活動PR展〝まちの話題で心がほっこり！わがまち通信局〟	9月6日(金)～12日(木)の午前8時半～午後5時　＊最終日は午後4時まで	区役所1階アトリウム	内町会・自治会の会報や広報誌などのパネル展示　費無料　申期間中、直接会場へ　問地域活動推進課まなび担当☎5608－6202
	たのしく学ぶデジタルカメラ教室(全3回)	9月12日～26日の毎週木曜日午後2時～4時	社会福祉会館(東墨田2－7－1)	対区内在住在勤の方　定先着16人　費無料　持デジタルカメラ、取扱説明書　申9月2日午前10時から電話で社会福祉会館☎3619－1051へ　＊受け付けは9月11日までの午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)
	第3回相続講演会「いつかは発生する遺産相続問題！考えてみませんか？〝知って得する！？相続・遺言・現場の声と法改正〟」	9月26日(木)午後6時半～8時	すみだ女性センター(押上2－12－7－111)	内相続の基本と最新の相続事情等について学ぶ　対フレンズすみだ会員と同居の家族、区内在住の方　定先着35人　費無料　申事前に墨田区勤労者福祉サービスセンター(押上2－12－7－215)☎3626－3723へ　問経営支援課経営支援担当☎5608－6184
	第2回フラワーアレンジメント教室「ハーバリウム」	9月29日(日)午前10時～正午	八広地域プラザ(八広4－35－17)	対小学生以上　定先着20人　費2000円　申事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは9月27日までの午前9時～午後8時　＊汚れても構わない服装で参加
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)**	9月2日(月)～30日(月)の午前9時～午後9時のうち60分　＊土・日曜日、祝日を除く	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
	長寿の集い	9月8日(日)午後1時半～3時45分　＊受け付けは午後0時半～	すみだ福祉保健センター(向島3－36－7)	内歌唱指導、マジックショーなど　対区内在住で60歳以上の方　＊付添いの方の参加も可　定先着100人　費無料　申当日直接会場へ　問すみだ福祉保健センター☎5608－3721
	「すみだハート・ライン21事業」「ミニサポート事業」説明会	9月13日(金)午後6時半～8時、9月17日(火)・25日(水)午前10時～11時半	▶9月13日＝すみだボランティアセンター分館(亀沢3－20－11関根ビル4階)　▶9月17日＝地域福祉プラットフォーム　ガランドール(石原4－11－12)　▶9月25日＝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、協力会員・協力員として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▶9月17日＝先着10人　▶その他＝各日先着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　＊協力会員・協力員への登録方法の詳細は申込先へ
	敬老の日 いきいきスペシャルコンサート	9月15日(日)午前11時～	いきいきプラザ(文花1－32－2)	内ポップス系の歌手などによるコンサート　費無料　申当日直接会場へ　問いきいきプラザ☎3618－0961
	むこうじま家族会	9月17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)	内薬剤師を交え、参加者同士で情報交換や交流を行う　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
	みかんの会(認知症家族会)	9月17日(火)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、認知症に関心がある方　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
	ハーバリウム講座	9月19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1000円　持エプロン、はさみ　申9月9日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3721へ
	弁護士による権利擁護法律相談	9月19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☎5655－2940へ
	ストレッチ教室(各部全10回)	9月20日～12月6日の金曜日▶第1部＝午後6時半～7時半　▶第2部＝午後7時45分～8時45分　＊11月1日・22日を除く	八広地域プラザ(八広4－35－17)	対20歳以上の方　定各部先着20人　費各部5000円　申事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは9月15日までの午前9時～午後8時
	イキイキ声出し健康朗読講座(全4回)	9月24日～10月15日の毎週火曜日午前10時～正午	みどりコミュニティセンター(緑3－7－3)	内健康維持を目的とした発声や体操　対おおむね65歳以上の方　定先着30人　費2000円　申事前に、みどりコミュニティセンター☎5600－5811へ
	健康体力づくり教室(からだいきいき体操、ゆるやかヨガなど全8コース・各コース全8回)	9月28日(土)～11月22日(金)　＊各コース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　定各コース70人(抽選)　費各コース2550円　申9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、申込先のホームページを参照
	「墨田区高齢者筋力向上トレーニング教室(マシントレーニング)」(各コース全6回)	▶火曜日コース＝10月1日～11月5日の毎週火曜日　▶金曜日コース＝10月4日～11月8日の毎週金曜日　＊いずれも午後1時～2時45分	区総合体育館(錦糸4－15－1)	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　定各コース12人(抽選)　費無料　申電話で9月11日までに、セントラルスポーツ株式会社健康サポート部☎5543－1888へ　＊受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後6時　問高齢者福祉課地域支援係☎5608－6178