

# 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	点訳(点字)講習会「基礎からパソコン点訳まで」(全20回)	10月1日～令和2年3月10日の火曜日午後6時半～8時半 * 10月22日、12月24日・31日、2年2月11日を除く	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 点字の基礎やパソコン点訳について学ぶ 対 講習会修了後、区内で障害者福祉のために点訳ボランティア等の活動をする意志がある方 定 先着30人 費 5000円(教材費等) 申 事前に電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	高齢者ゆうゆう元気体操教室(後期)「ストレッチで心も体も元気アップ」(各部全10回)	10月2日～令和2年3月4日の第1・第3水曜日▶1部=午前9時45分～10時45分▶2部=午前11時～正午 * 2年1月1日を除く	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 ▶1部=やさしいコース ▶2部=しっかりコース *いずれかを選択 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 各部15人(抽選) *初参加の方を優先 費 無料 申 9月3日～7日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ
	こころの病がある方の家族のための連続講座(全3回)	10月3日(木)・8日(火)・31日(木)午前10時～正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	【テーマ】▶10月3日=こころの病と治療の話 ▶10月8日=知っておきたい生活を支える福祉制度 ▶10月31日=家族の対応「しない方がよいこと・してもよいこと」 対 区内在住在勤でこころの病がある方とその家族 * 10月3日・8日は家族以外の方も参加可 定 先着30人 費 無料 申 9月3日午前8時半から本所保健センター ☎3622-9137へ
	身体障害者向け「体力アップ体操教室」(全3回)	10月8日・15日・29日いずれも火曜日午前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9月8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
	要介護状態にならないために「らくらく水中ウォーク教室」(全12回)	10月21日～令和2年1月27日の月曜日午後1時半～3時 * 11月4日、12月30日、2年1月13日を除く	スポーツクラブルネサンス曳舟(京島1-46-2)	内 温水プールでのウォーキングやバランス運動 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 9月2日～27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
子育て・教育	キッズYouTuber体験講座	9月28日(土)▶午前10時半～11時半▶午後1時～2時▶午後2時半～3時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 人気の動画制作を体験する 対 小学生とその保護者 定 各先着15組 費 無料 持 スマートフォン 申 9月1日午前9時から電話で、すみだ産業会館 ☎3635-4351へ
	講座「子育てママの、わたしの時間」(全3回)	▶10月4日(金)午後2時～4時▶10月21日(月)・30日(水)午後1時半～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 ▶10月4日=子育てママの「自分のこころの癒し方」講座▶10月21日=子育てママのバランスボール講座▶10月30日=子育てママのカラーコーディネート講座 対 区内在住で幼稚園等入園前の子どもがいる母親 定 先着20人 *全日程参加できる方を優先 費 無料 申 9月2日午前9時から講座名・住所・氏名・日中連絡がとれる電話番号・一時保育希望の有無(有の場合は、9月20日までに子の氏名・年齢・性別も)を、電話またはEメールで、すみだ女性センター ☎5608-1771・✉SUZUKAKEKOUZA@city.sumida.lg.jpへ *一時保育(定員制)の対象は6か月～幼稚園等入園前
仕事・産業	食品の新表示移行まであと半年です!「新表示ラストスパーク講習会」	9月17日(火)午後2時～4時 *受け付けは午後1時半～	区役所会議室131(13階)	対 食品表示を作成する方 定 先着100人 費 無料 申 事前に店舗の名称・所在地・電話番号、参加人数を、電話またはEメールで生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943・✉SEIKATUEISEI@city.sumida.lg.jpへ *個別相談もあり(詳細は、区ホームページを参照)
	若年者就活セミナー「自己分析の方法や面接対策等について学ぶ」	9月25日(水)午後2時～3時半 *受け付けは午後1時半～	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	対 おおむね35歳未満で正社員としての就職を希望する方 定 先着50人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に、ハローワーク墨田(江東橋2-19-12) ☎5669-8609へ *電話での申込み・問合せの際は、音声案内の「44#」を選択 問 経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
	人材育成セミナー(全3回)	10月8日(火)、令和2年1月21日(火)、3月13日(金)午後2時～6時半	区役所会議室122(12階)ほか	対 区内に事業所がある企業の入社3年程度の若手社員(原則として全日程参加できる方) 定 先着10人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に会社名・氏名・年齢・性別・メールアドレスを、Eメールで、スマグデヒト増殖プロジェクト事務局 ☎sumida_hitode@haizai.jpへ *Eメールの件名は「人材育成セミナー」 問 経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
	すみだ創業支援ネットワーク事業「ひがしん創業塾」(全7回)	10月9日・16日・26日、11月6日・16日・20日・30日の原則▶水曜日=午後6時半～8時半▶土曜日=午前10時～午後5時 *詳細は問合せ先へ	東京東信用金庫ひがしんみどりビル(両国4-31-16)	内 創業に必要な基礎知識と事業計画書等について学ぶ 対 創業を希望する方、創業5年未満の方 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に、ひがしん創業塾のホームページから申込み 問 ▶東京東信用金庫お客様サポート部中小企業応援センター ☎3633-2445▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
	女性再就職支援セミナー in すみだ「私らしいライフキャリアを作る!「仕事を探す前に準備すること」	10月11日(金)▶セミナー=午前10時～正午▶個別相談会=午後0時15分～1時45分(1人30分)	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対 就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性 定 ▶セミナー=先着50人▶個別相談会=先着12人 費 無料 申 9月2日午前9時から電話で東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855へ *申込先のホームページからも申込可 *セミナーのみ、事前申込みによる1歳～就学前の子どもの一時保育あり(定員制・受け付けは9月26日まで) 問 すみだ女性センター ☎5608-1771
	東京都子育て支援員研修「地域子育て支援コース」[放課後児童コース](第2期)	11月～令和2年1月 *コースにより異なるため、詳細は募集要項を参照	LEC水道橋本校(千代田区神田三崎町2-2-15)、LEC新宿エルタワー本校(新宿区西新宿1-6-1新宿エルタワー18階)	対 区内在住在勤で、子育て支援員として就業する意欲がある方など 費 無料 申 申込書を郵送で9月18日(必着)までに株式会社東京リーガルマインド(〒164-0001中野区中野4-11-10) ☎5913-6225へ *詳細は9月2日から子育て支援課(区役所4階)で配布する募集要項を参照 問 ▶研修については株式会社東京リーガルマインド▶申込書の配布については子育て支援課子育て計画担当 ☎5608-6084
ポーツ・文化・ス	幼児水泳教室「水慣れ・水遊び教室」(全3回)	9月11日～25日の毎週水曜日午後3時～3時50分	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 4歳以上の子ども 定 先着15人 費 3240円 申 9月1日午前9時から両国屋内プール ☎5610-0050へ *窓口での受け付けを優先
	小学生水泳教室「クロール教室」[平泳ぎ教室](いずれも全3回)	9月15日～29日の毎週日曜日午前11時10分～正午		対 ▶クロール教室=バタ足で泳げる小学生▶平泳ぎ教室=クロールで25mを泳ぐことができる小学生 定 各教室先着10人 費 各教室3240円 申 9月1日午前9時から両国屋内プール ☎5610-0050へ *窓口での受け付けを優先