


# 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	健康づくり教室「初心者向けボール&リズム体操教室」(全6回)	10月2日～11月6日の毎週水曜日▶1時半コース=午後1時半～2時50分 ▶3時コース=午後3時～4時20分	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各コース15人(抽選) 費 無料 申 9月21日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3729へ
	初心者向け高齢者陶芸教室(全5回)	10月4日・11日・18日、11月1日・8日いずれも金曜日午後1時半～3時半		対 区内在住で60歳以上の方 定 15人(抽選) 費 800円 持 エプロン、雑巾 申 9月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	高齢者・みんなで楽しむ料理の会「キッシュ風オムレツと手作りホワイトソースのスープ」	10月7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 9月16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
	墨田区介護予防サポーター養成講座「リーダー養成プログラム」		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 介護予防の専門的な知識などを学ぶ 対 区内在住で、講座修了後、区が開催する介護予防事業や地域の自主グループで、体操指導等のボランティアに協力できる方 費 無料 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・FAX5608-6404
	▶事前説明会	10月7日(月)午後2時～4時		申 事前に住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはファクスで問合せ先へ
	▶本講座(全4回)	10月21日～11月18日の月曜日午前10時～午後4時 *11月4日を除く	 コード	定 先着20人 *申込みには、事前説明会への参加が必要(申込書を配布) *カリキュラムの詳細は区ホームページを参照(左のコードを読み取ることでも接続可)
	誰でも出来るやさしいヨガ・健康体操(全8回)	10月7日・14日、11月4日・11日、12月2日・23日、令和2年1月13日・27日いずれも月曜日午後7時～8時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 運動が苦手でも気軽に参加できるヨガ・健康体操 対 16歳以上の方 定 先着20人 費 8000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
	お手軽「腸活」はじめよう!腸エクササイズと腸内環境を整えるお食事	10月9日(水)午後2時～4時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 区内在住のおおむね55歳までの女性 定 先着30人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で本所保健センター☎3622-9137へ *事前申込みによる3か月～3歳11か月の子ども一時保育あり(先着15人)
	頭の体操ゲーム教室(全5回)	10月11日・25日、11月8日・22日・29日いずれも金曜日午前10時～正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 頭と体を使うゲームを楽しむ 対 区内在住で60歳以上の方 定 20人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 持 筆記用具 申 9月11日～17日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	高齢者福祉大会「講演会・作品展へようこそ!」	10月16日(水)～20日(日)の午前9時～午後9時 *初日は午後5時～、最終日は午後1時まで *友愛ボランティア講演会は10月18日(金)午後1時半～3時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 作品展、友愛ボランティア講演会 対/定 ▶友愛ボランティア講演会=区内在住の60歳以上で老人クラブ未加入の方(老人クラブ加入者の参加募集は別途実施)/先着20人 費 無料 申 ▶作品展=期間中、直接会場へ ▶友愛ボランティア講演会=9月12日から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局☎5608-6167へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時
	歯科医師による <sup>こうくう</sup> 口腔ケア講習会「健康長寿はオーラルフレイルの予防から」	10月18日(金)午後2時～3時半 10月24日(木)午後2時～3時半	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) 介護老人保健施設ベレール向島7階(東向島2-36-11)	内 口腔機能の低下による全身への影響や、自宅でできる口腔機能向上のための体操などを学ぶ 対 区内在住で65歳以上の方 費 無料 定/申 ▶10月18日=先着30人/事前に八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541へ *受け付けは10月8日まで ▶10月24日=先着24人/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 *受け付けは10月12日まで
	神経の病気 健診と相談	10月20日(日)午前9時～午後3時	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	内 ▶専門医による健診 ▶歯科医師・薬剤師・保健師・リハビリ専門員等による各種相談 対 区内在住で体の震えやしびれ・麻痺、転びやすい、力が入りにくい、むせやすい、食事が飲み込みにくい等の自覚症状がある方 定 先着50人 費 無料 申 事前に電話で墨田区医師会☎3612-3882へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 問 保健計画課保健計画担当☎5608-6189
	こころの病をもつ方の家族の会「家族同士で情報交換しませんか」	10月24日(木)午後1時半～3時半	向島保健センター(東向島5-16-2)	対 区内在住で、こころの病をもつ方の家族 定 先着20人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
依存症状でお困りの方のための相談「ファミリーメンタル相談」	10月30日(水)午後 *時間の詳細は申込先へ		内 家族関係等の悩みを専門医に相談する 対 区内在住の方 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ	
要介護状態にならないために「まるごと若がり教室(やさしめコース)」(全12回)	11月6日～令和2年1月29日の水曜日午後2時～3時半 *2年1月1日を除く	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 筋力アップ運動、栄養バランス・ <sup>こうくう</sup> 口腔ケアの講義など 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・2と認定された方 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 事前に各高齢者支援総合センターへ *受け付けは10月11日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178	
子育て・教育	すみだキラキラママのつどい(ベビーヨガ・ママヨガ、英国式リフレクソロジー、クリスタルボールセラピー、足型アート、離乳食相談&出汁のミニ講座、子どもの占星術・新しい私に出会う占星術、ロゼット作り等8プログラム)	9月25日(水)午前10時～午後3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費 1プログラム800円(材料費込み) *当日会場で支払 申 事前に参加希望プログラム名・参加者の氏名・子どもの年齢を、Eメールですみだキラキラママのつどい☎kirakiramamasumida2010@gmail.comへ 問 みどりコミュニティセンター☎5600-5811 *プログラムの内容や定員の詳細は申込先または問合せ先へ
	ママのゆったりタイム	10月3日(木)、11月7日(木)午前10時～11時15分 *保育の受け付けは午前9時半～9時45分	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 子育てなどの悩みを語り合う 対 区内在住の乳幼児の母親 定 各日先着10人 費 無料 申 事前に向島保健センター☎3611-6193へ *事前申込みによる未就学児の一時保育あり
	赤ちゃんとお手で話そうベビーサイン	10月8日(火)午前10時半～正午	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 6か月(お座りができる程度)～1歳6か月の乳児とその保護者 定 先着12組 費 500円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月3日までの午前9時～午後8時(9月16日を除く)