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	**空き家の相続や不動産のことでお悩みの方へ「空き家・相続・不動産　無料相談会」**	9月26日(木)午後1時～5時	すみだ産業会館(江東橋3－9－10)	内不動産鑑定士や司法書士等に相談する　対不動産の所有者・相続予定者　定先着10組　＊1人での参加も可　申事前に電話でNPO法人日本地主家主協会☎3320－6281へ　＊受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半　問安全支援課空き家対策係☎5608－6520
	東京都宅地建物取引業協会無料不動産相談会	9月28日(土)午前10時～午後4時	アルカキット錦糸町前広場(JR錦糸町駅北口)	内宅地建物取引士・弁護士・税理士による不動産に関する無料相談　申当日直接会場へ　問▶公益社団法人東京都宅地建物取引業協会墨田区支部☎3622－1221　▶住宅課計画担当☎5608－6215
	花育講座「ペットボトルの花の寄せ植え作り」講習会	10月11日(金)午前10時～正午	緑と花の学習園(文花2－12－17)	対区内在住在勤の方　定先着10人　費無料　持エプロン、薄手の手袋、花苗を持ち帰るためのビニール袋　申9月24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	**カラオケサークル発表会「楽しく、明るく、ご一緒に！」**	9月26日(木)午後0時半～4時	立花ゆうゆう館(立花6－8－1－102)	対区内在住在勤の方　定先着120人　費無料　申当日直接会場へ　問立花ゆうゆう館☎3613－3911
	男性介護者教室　ケアMENすみだ「お口のケア〝健康長寿のために〟」	10月3日(木)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5－6－2)	内講話、意見交換・座談会　対区内在住の男性　費無料　申事前に、教室名・希望日・住所・氏名・年齢を、電話またはファクスで、うめわか高齢者支援総合センター☎5630－6541・FAX3614－9160へ　問高齢者福祉課相談係☎5608－6174・FAX5608－6404
	背骨コンディショニング〝腰痛・肩こり等でお悩みの方〟	10月3日～31日の毎週木曜日午後2時～3時	スポーツプラザ梅若(墨田1－4－4)	対18歳以上の方　定先着13人　費体験1回1100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
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	10月5日(土)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5－6－2)	内悩みの共有、情報交換　対区内在住で認知症の家族を介護している方　定先着10人　費無料　申事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内)☎5819－0541へ
	高齢者初心者向け「パッチワーク教室」(全4回)	10月9日～30日の毎週水曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3－36－7)	内ミニバッグを作る　対区内在住で60歳以上の方　定16人(抽選)　費2300円　持マチ針6本、はさみ、針、2Bの鉛筆、定規　申9月27日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3721へ
	みどり認知症サポーターフォローアップ講座　第1回「〝人〟としての高齢者・認知症を考える」	10月12日(土)午後2時～3時半	オウトピアみどり苑(緑2－5－12)	対認知症サポーター養成講座を修了した方　定先着20人程度　費無料　申事前に、みどり高齢者支援総合センター(オウトピアみどり苑内)☎5625－6541へ
	食生活講習会「食事をおいしく！バランスよく！賢く減塩しよう」	10月16日(水)午後1時半～3時	本所保健センター(東駒形1－6－4)	内減塩のコツや減塩レシピについて学ぶ　＊試食あり　対区内在住在勤の方　定先着25人　費無料　申9月24日午前8時半から電話で本所保健センター☎3622－9137へ
	介護予防のための「尿もれ予防講演会」〝骨盤底筋体操・排泄(はいせつ)リハケア体操やってみましょう！〟	10月18日(金)午後2時～4時　＊受け付けは午後1時半～	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)	対区内在住の65歳以上で本講演会未受講者　＊現在、尿もれ治療中の方は不可　定先着100人　持筆記用具　申9月24日午前9時から高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608－6178へ
	はじめてのピラティス教室(全6回)	10月18日～11月22日の毎週金曜日午後3時半～4時半	八広地域プラザ(八広4－35－17)	対16歳以上の方　定先着20人　費1回500円×回数　申事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは午前9時～午後8時　＊空きがあれば当日会場でも申込可　＊動きやすい服装で参加
	〝毎年チェックをしましょう〟介護予防のための「高齢者体力測定会」(握力、開眼片足立ち、立ち上がりテスト等5種目)	▶第1会場＝10月24日(木)午後1時半～4時半　＊受け付けは午後1時～　▶第2会場＝10月30日(水)午前9時半～午後0時半　＊受け付けは午前9時～	▶第1会場＝区総合体育館(錦糸4－15－1)　▶第2会場＝曳舟文化センター(京島1－38－11)	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方　＊ほかにも要件あり　定各会場60人(抽選)　＊初参加者を優先　費無料　持飲物、汗拭きタオル、室内用の運動靴(第1会場のみ)　＊動きやすい服装で参加　申10月9日までにルネサンス両国(両国2－10－14)☎5600－5400へ　＊受け付けは午前11時～午後9時(月曜日を除く)　問高齢者福祉課地域支援係☎5608－6178
	〝ずっと元気でいるために〟介護予防のための「元気もりもり教室」(各部全16回)	10月30日～令和2年3月18日の水曜日▶第1部＝午後1時半～2時半　▶第2部＝午後3時～4時　＊日程の詳細は申込先へ	みどりコミュニティセンター(緑3－7－3)	内健康体操(運動強度は▶第1部＝やや弱め　▶第2部＝やや強め)、脳トレーニング、レクリエーションなど　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方　＊ほかにも要件あり　＊本教室未受講者を優先　定各部30人(抽選)　費無料　申教室名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで10月11日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608－6178・FAX5608－6404へ
	アンチエイジングの専門家による「認知症と腸内環境」	10月30日(水)午後1時半～3時半	曳舟文化センター(京島1－38－11)	【講師】滝田　実千代氏(日本アンチエイジングフード協会リーダーマイスター)　対おおむね55歳以上の方　定先着50人　費無料　申事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631－2577へ　＊受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時(祝日を除く)　問高齢者福祉課支援係☎5608－6168
	がん相談会「がんサロンSAKURA」	▶第1回＝11月9日(土)　▶第2回＝令和2年1月11日(土)　▶第3回＝2年3月14日(土)　＊いずれも午後2時～4時	▶第1回・第2回＝区役所会議室122(12階)　▶第3回＝みどりコミュニティセンター(緑3－7－3)	内▶第1回＝がん患者の生活で大切なこと　▶第2回＝リラックスヨガ　▶第3回＝集まろうがん患者　がんと生きる歌手の話　対がん患者とその家族　定各回先着20人　費無料　申事前に参加希望回・住所・氏名・電話番号・同伴者の氏名を、ファクスまたはEメールでNPO法人在宅ホスピスボランティアきぼうFAX5669－8302・✉info@volunteer-kibou.orgへ　問保健計画課健康推進担当☎5608－8514
	〝声に出して作品を読んでみましょう！〟認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(全14回)	11月15日～令和2年2月21日の金曜日午前10時～11時半　＊2年1月3日を除く	みどりコミュニティセンター(緑3－7－3)	内声を出すための基礎練習、民話の朗読など　対区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室未受講者　定40人(抽選)　費無料　申教室名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで10月25日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608－6178・FAX5608－6404へ
子育て・教育	**「墨田区次世代育成支援行動計画推進協議会」および「墨田区子ども・子育て会議」の傍聴**	10月1日(火)午後6時15分～8時半　＊両会議を連続して開催	区役所会議室131(13階)	内(仮称)墨田区子ども・子育て支援総合計画の策定作業について等　申事前に子育て支援課子育て計画担当(区役所4階)☎5608－6084へ　＊受け付けは9月27日午後5時まで