






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	平成31年度すずかけ大学後期講座(全3回)	12月4日～18日の毎週水曜日午前10時～正午	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	【テーマ】▶12月4日=女帝の歴史 ▶12月11日=「婦選は鍵なり」市川房枝が拓いた世界 ▶12月18日=皇女たちの歴史 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で、すみだ女性センター☎5608-1771へ *全日程参加できる方を優先 *1歳～就学前の子ども一時保育(定員制)を希望する場合は11月25日までに申込先へ
	クリスマスを彩る「ハンギングバスケットづくり講習会」 	12月6日(金)午前10時～正午	区役所1階アトリウム	対 区内在住在勤の方 定 先着15人 費 3500円(5スリットのバスケット代・花代込み) *バスケットをお持ちで花代のみ場合は2500円 持 エプロン、薄手の手袋、作品を持ち帰るための袋 申 11月21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
	第4回フラワーアレンジメント教室「クリスマスリース」“幸運・幸福を呼び込むお守り(リース)を作ろう!”	12月8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12月6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
	花育講座「リース型ハンギングバスケット作り」講習会	12月13日(金)午後1時半～3時半 *受け付けは午後1時10分～	区役所1階アトリウム	内 リース型の容器に冬の花を植え込む 対 区内在住在勤在学の方 定 先着25人 費 3300円(容器代・花代込み) 持 エプロン、薄手の手袋、作品を持ち帰るための袋 申 11月21日午前9時から電話で環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ
	マンション管理士による無料相談会	12月14日(土)午後1時～4時 *毎月第2土曜日に開催	区役所1階区民相談コーナー	内 マンションの管理や修繕などについて、マンション管理士に相談する 対 区内マンション管理組合・居住者等 申 当日直接会場へ 問 ▶住宅課計画担当☎5608-6215 ▶一般社団法人東京都マンション管理士会墨田支部☎6413-8727
スーパーマーケットのしくみ	令和2年1月18日(土)午後1時半～3時	西友錦糸町店(江東橋4-27-14)【集合場所】東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	内 店舗の裏側を見学し、スーパーマーケットの仕組みを学ぶ 対 小学生以上 *小学校2年生以下は保護者の同伴が必要 定 先着20人 費 無料 申 事前に東駒形コミュニティ会館☎3623-1141へ	
健康・福祉	シニアのためのいきいきトレーニング教室(第3期)		いきいきプラザ(文花1-32-2)	対 区内在住の60歳以上でこれから運動を始めたい方 費 無料 問 いきいきプラザ☎3618-0961
	▶説明会	12月2日(月)午後1時～、12月5日(木)午前10時～ *いずれも同一内容で1時間程度		内 シニア向け機器を使った無理のない筋力向上トレーニング教室の詳細や申込方法の説明会 定 各日先着10人 申 事前に電話で問合せ先へ
	▶本教室(各部全24回)	令和2年1月6日～3月30日の月・木曜日▶午前の部=午前10時～正午 ▶午後の部=午後1時～3時 *2年1月13日を除く		申 説明会への参加と、説明会で配布する主治医の意見書の提出が必要(意見書の作成費用は自己負担)
	男性介護者教室 ケアMENすみだ「アンガーマネジメント②“心穏やかな日々のために”」	12月5日(木)午後1時半～3時半	区役所会議室122(12階)	内 演習を交えながら怒りのコントロール方法について学ぶ 対 区内在住の男性 定 先着20人 費 無料 申 事前に教室名・住所・氏名・年齢を、電話またはファクスで、みどり高齢者支援総合センター☎5625-6541・FAX5625-6501へ 問 高齢者福祉課相談係☎5608-6174・FAX5608-6404
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	12月7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
	みどり認知症サポーターフォローアップ講座	12月7日(土)午後2時～3時半	アウトピアみどり苑(緑2-5-12)	内 4大認知症の理解と対応について学ぶ 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(アウトピアみどり苑内)☎5625-6541へ
	歌声喫茶“アコーディオン演奏で懐かしい唄を歌いましょう”	12月10日(火)午後1時半～4時	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、身体に障害のある方 定 50人(抽選) 費 無料 申 催し名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで11月28日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	高齢者「プリザーブドフラワーと造花で作るお正月飾り教室」“お正月を素敵に飾りましょう” 	12月12日(木)午後1時半～3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 16人(抽選) 費 2000円(材料費) 持 ワイヤが切れるはさみ、木工用ボンド、作品を持ち帰るための袋 申 11月25日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	認知症を知ろう「からだを動かし、認知症を予防しよう」	12月13日(金)午後1時半～3時	ベレー向島(東向島2-36-11)	内 理学療法士から正しい体の動かし方を学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者みまもり相談室(ベレー向島内)☎6657-2731へ
	高齢者ふれあい交流会 	12月13日(金)午後1時半～3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)	内 おしゃべり、歌、レクリエーションダンス等 対 区内で一人暮らしをしている75歳以上で老人クラブ未加入の方 *老人クラブ加入者の募集は別途実施 定 先着20人 費 無料 申 11月22日から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局(高齢者福祉課内)☎5608-6167へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時
令和元年度墨田区高齢者見守り活動報告会「意思と遺志の再確認“高齢者みまもり相談室の活動から”」	12月16日(月)午後1時半～3時半 *受け付けは午後1時～		内 高齢者みまもり相談室の活動報告、講演会「今すぐ始める生前整理」【講師】石見良教氏(アールキューブ株式会社あんしんネット事業部長) *参加者にはエンディングノートを配布 定 先着150人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6170	
フラワーアレンジメント教室“クリスマス、お正月に使える2wayアレンジメント” 	12月16日(月)午後1時半～3時半	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 2500円 申 11月28日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ	