



区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
	第6回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)「認知症カフェ体験」	2月28日(金)午後1時~2時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内 情報交換・交流会 対 認知症の方や認知症の方を介護している方、認知症に興味がある方など 定 先着20人 費 無料 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	2月28日(金)午後1時~3時	同愛記念ホーム(横綱2-1-11)	内 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、認知症や介護に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3624-6541へ
	食育シンポジウム	2月29日(土)午後1時15分~4時45分	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 保育園・幼稚園での食育に関する取組の発表と基調講演 定 先着400人 費 無料 申 事前に電話で保健計画課保健計画担当 ☎5608-6517へ
	第27回体力測定(ストレッチ、握力、上体起こし、反復横跳びなど)	3月1日(日)午前10時半~11時半 *新規利用者は測定終了後に初回講習会あり	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 高校生以上 定 先着15人 費 240円(利用料) 持 運動着、室内用の運動靴、飲物 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時~午後8時
	高齢者・みんなで楽しむ料理の会「おとなの雛まつり」うずみ豆腐に春の彩りを添えて」	3月2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 2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
	うつ病予防講演会「女性のうつ」女性のメンタルヘルス専門医から学ぶ」	3月4日(水)午前10時~正午	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内 専門医から、うつ病に関する正しい理解と対応について学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着40人 費 無料 申 2月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	女性の健康週間イベント			
	▶ Beauty Smile, Healthy Life 笑いヨガで心も身体もキレイに	3月5日(木)午後2時半~4時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	対 区内在住在勤の女性 定 先着60人 費 無料 申 2月12日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ *事前申込みによる未就学児の一時保育(先着10人)あり
	▶ 女性の健康づくり講演会「骨力アップのためのエクササイズと食事(骨密度測定付き)」	3月9日(月)午前10時~11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対 区内在住在勤で歩行・階段昇降に支障がない59歳以下の女性 定 先着40人 費 無料 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 2月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *事前申込みによる生後3か月~3歳11か月の子どもの一時保育(先着10人)あり
	▶ 女性の健康づくり応援キャンペーン企画展示	3月20日(祝)~4月15日(水)の開館時間中	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 女性と健康に関する展示・リーフレットの配布・図書を紹介 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
健康・福祉	身体障害者向け「ボッチャ&卓球バレー教室」(全4回)	3月9日~30日の毎週月曜日午前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2月17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
	こころの臨時相談窓口「こころの悩みをひとりで抱えていませんか?」	3月10日(火)・11日(水)午前9時~午後4時 *正午~午後1時を除く	すみだ区民相談室(区役所1階)	内 こころの悩みを保健師に相談し、一緒に解決策を考える *必要に応じて適切な相談窓口の紹介もあり 対 区内在住の方 費 無料 申 当日直接会場へ 問 保健予防課精神保健係 ☎5608-6506
	ぜん息の呼吸リハビリ講演会	3月10日(火)午後2時~4時	区役所会議室122(12階)	内 息切れを減らす工夫や運動法を学ぶ 対 ぜん息疾患がある方 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で保健計画課保健計画担当 ☎5608-6190へ
	第4回セカンドステージセミナー「尺八の奏でる音色を楽しみませんか?」世界的に活躍する演奏者をお招きします」	3月11日(水)午後2時~4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)	【出演】大由鬼山氏(尺八奏者)、吉野百香氏(作業療法士)、吉岡リサ氏(歌手) 対 おおむね55歳以上の方 定 先着200人 費 無料 申 事前に講座名・開催日・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、電話またはファクスで、てーねん・どすこい倶楽部事務局 ☎5631-2577・FAX5631-2578へ *受け付けは午前10時~午後4時(土・日曜日、祝日を除く) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168・FAX5608-6404
	パソコンボランティア養成講座「障害のある方に対するパソコンボランティアとして必要な技術を学ぶ」(全2回)	3月14日(土)・21日(土)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 区内在住在勤でパソコンの基本操作(インターネット・Eメールなど)ができ、講座修了後、パソコンボランティアとして活動できる方 定 10人(抽選) 費 100円 申 講座名・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2月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	いきいきプラザ「初心者健康麻雀教室」(全3クラス)	4月1日~令和3年3月31日の▶Aクラス=月曜日午前10時~正午(第5月曜日を除く)▶Bクラス=水曜日午前10時~正午(第3水曜日を除く)▶Cクラス=水曜日午後1時~3時(第3水曜日を除く) *いずれも年末年始を除く	いきいきプラザ(文花1-32-2)	対 区内在住で、おおむね70歳以上の麻雀初心者 定 各クラス32人(抽選) 費 無料 *テキスト代100円は自己負担(希望者のみ) 申 申込用紙を直接2月26日までに、いきいきプラザ内の申込用紙専用回収箱へ *申込用紙は申込先で配布 *抽選結果は3月9日(月)~18日(水)に申込先で掲示 *当選者は3月20日(祝)までに申込先で受講案内の受け取りが必要 *電話での申込み・当選確認は不可 問 いきいきプラザ ☎3618-0961
	「健康づくりにお役立てください」いきいきプラザ「健康体操」(各コース1時間程度で▶火曜日=Aコース~Dコース▶金曜日=Eコース~Hコース)	4月7日~令和3年3月26日の火・金曜日▶A・E(弱)=午前9時半~▶B・F(中)=午前10時45分~▶C・G(弱)=午後2時半~▶D・H(中)=午後3時45分~ *()内は運動強度		対 65歳以上の方 定 各コース20人(抽選) 費 無料 持 靴下、飲物、汗拭きタオル *動きやすい服装で参加 申 希望のコース(第1希望のみ)・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・いきいきプラザ登録番号(未登録者は「未登録」と記入)を、往復はがきで2月25日(必着)までに、いきいきプラザ(〒131-0044文花1-32-2) ☎3618-0961へ *抽選結果は3月20日頃までに通知 *4月1日までに、いきいきプラザへの登録が必要
子育て	子ども向けものづくり職人体験「アウトオブキッズニア in すみだ@まち処」	2月21日(金)~26日(水)の午前10時~午後6時	産業観光プラザ すみだまち処(押上1-1-2東京ソラマチ® 5階)	内 職人が実際に使用する道具の展示、革小物などの即売、ワークショップ 費 無料 *一部自己負担あり 申 期間中、直接会場へ 問 産業振興課産業振興担当 ☎5608-1437