


# 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

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、手洗いや、せきエチケットを心掛け、発熱等の症状がある方は参加をお控えください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
	みどりコミュニティカフェ 3月 テーマ「クイズと折紙と花体操」	3月13日(金) 午前10時半～正午 	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 お茶を飲み、お菓子を食べながら、気軽におしゃべりを楽しむ 対 おおむね60歳以上の方 費 200円(飲食代) 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎ 5600-5811
	高齢者体験講座「民謡コーラス」 “全国の民謡をコーラスで楽しみます”	3月14日(土) 午前9時半～11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 費 無料 申 事前に梅若ゆうゆう館 ☎ 5630-8630へ *受け付けは3月12日までの午前9時～午後5時
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会 	3月17日(火) 午前10時～11時半、3月23日(月) 午後2時～3時半	▶3月17日=地域福祉プラットフォーム ガランドール(石原4-11-12) ▶3月23日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)に協力できる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 定 ▶3月17日=先着10人 ▶3月23日=先着20人 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎ 5608-8102へ *協力会員・協力員への登録方法の詳細は申込先へ
	むこうじま家族会	3月17日(火) 午後1時半～3時	ベレール向島(東向島2-36-11)	内 介護の困りごとなどについて介護者同士で話し合う 対 区内在住で認知症の方を介護している方 定 先着20人 費 無料 申 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
	こころの病のある方の家族の会 “家族同士で情報交換しませんか”	3月18日(水) 午前10時～正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 参加者同士で、日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などについて情報交換する 対 区内在住で、こころの病のある方の家族 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で本所保健センター ☎ 3622-9137へ
	高齢者・障害者のための無料法律相談会(相続・遺言・成年後見制度・借金・借地借家・近隣との紛争など) 	3月21日(土) 午前10時～午後4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 弁護士による相談 対 高齢者、障害のある方 *対象者の家族も可 定 先着15人 申 事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター ☎ 5655-2940へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(3月20日を除く)
	体力トレーニング教室	▶3月23日(月) 午前10時～11時 ▶3月25日(水) 午後7時～8時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 16歳以上の方 定 各日先着10人 費 各日500円 持 飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎ 6657-0471へ *受け付けは3月17日までの午前9時～午後8時(3月16日は休館)
	健康体力づくり教室(からだいきいき体操、ゆるやかヨガ、太極拳など全8教室・各教室全8回)	4月1日(水)～6月3日(水) *各コース日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 18歳以上の方 定 各教室70人(抽選) 費 各教室2550円 申 3月9日まで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
	高齢者「ゆうゆう元気体操教室」 “ストレッチで心も体も元気アップ” (各部全10回)	4月1日・15日、5月20日、6月3日・17日、7月1日・15日、8月19日、9月2日・16日 いずれも水曜日 ▶1部=午前9時45分～10時45分 ▶2部=午前11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 ▶1部=やさしいコース ▶2部=しっかりコース 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 *初参加者を優先 定 各部15人(抽選) 費 無料 申 3月2日～6日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎ 5630-8630へ
	身体障害者向け「ピラティス教室」(全4回)	4月1日～22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)	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3月7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
	歩いてスッカリ運動教室「ポールウォーキング編」(全22回)	4月8日～令和3年3月24日の原則第2・第4水曜日 午前10時～11時15分 *8月を除く *雨天時は原則翌週に延期	豎川親水公園松本橋～四の橋間(江東橋四丁目)	内 ウォーキングポールを使った安全でやさしい運動 *運動強度は弱め 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本教室未受講者 *ほかにも要件あり 定 20人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで3月23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
	ボランティア講習会			対 区内在住在勤在学で、講習会修了後、区内で障害者福祉のためにボランティア活動等ができる方 *子どもの同伴は不可 *障害等、特別な配慮が必要な場合は事前に電話で申込先へ
	▶手話講習会(健聴者向け・各全40回) *ろう者との交流行事への参加1回を含む	▶上級(夜)=4月8日～の水曜日 ▶中級(朝・夜)=4月9日～の木曜日 ▶上級(朝)=4月10日～の金曜日 ▶初級(朝)=4月14日～の火曜日 ▶初級(夜)=4月15日～の水曜日 *いずれも朝の部は午前10時～正午、夜の部は午後6時45分～8時45分	▶初級(夜)・中級(夜)・上級(朝)=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶初級(朝)・中級(朝)・上級(夜)=すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル4階)	定 ▶初級(朝・夜)・中級(朝・夜)=各40人(抽選) ▶上級(朝・夜)=各20人(選考) 費 各6000円 申 電話で、3月2日～19日の午前9時～午後5時半に墨田区社会福祉協議会 ☎ 3612-2940へ *墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可
	▶点訳講習会(全20回)	4月11日～9月12日の土曜日 午後2時～4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	定 ▶点訳講習会=15人(抽選) ▶音訳講習会=20人(抽選) ▶要約筆記講習会=10人(抽選) 費 ▶点訳講習会・要約筆記講習会=5000円 ▶音訳講習会=2000円(別途アクセント辞典代5500円が必要) 申 電話で、3月2日～31日の午前9時～午後5時半に墨田区社会福祉協議会 ☎ 3612-2940へ *墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可
	▶音訳講習会(全22回)	4月13日～10月5日の月曜日 午後6時半～8時半		
	▶要約筆記講習会(全10回)	4月21日～6月30日の火曜日 午前10時～11時半		

健康・福祉

