








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感染症拡大防止のため、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、マスクの着用や手指消毒等、各会場でお願する感染症対策にご協力ください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
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29日(火)午後1時～4時半	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、空き家の適正管理や利活用、不動産の相続・売買・賃貸借などについて相談する 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4時半 問 安全支援課空き家対策係☎5608-6520
	絵手紙教室(全6回) 	10月18日～令和3年3月21日の毎月第3日曜日午後1時半～3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 季節の花やモチーフを使った絵手紙を作る *汚れても構わない服装で参加 対 中学生以上 定 先着15人 費 3000円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月11日までの午前9時～午後8時(9月23日は休館)
健康・福祉	65歳以上からのフレイルチェック“あなたは健康から要介護までのどの段階?”	10月10日(土)までの午前9時～午後9時のうち20分～30分 *日曜日、祝日は午後8時まで	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 簡単な体力測定で体力レベルを調べる *測定後に、トレーニングルームの利用も可 対 65歳以上の方 費 500円 持 運動着、室内用の運動靴、タオル、飲物 申 事前にスポーツプラザ梅若☎5630-8880へ
	男性介護者教室ケアMENすみだ「介護者のセルフケア」	10月1日(木)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 軽い体操と、お茶を飲みながらの意見交換・座談会 対 区内在住の男性 費 無料 申 事前に、こうめ高齢者支援総合センター(すみだ福祉保健センター内)☎3625-6541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)	10月3日(土)午後1時半～3時半 	なりひら神明橋集会所(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(業平5-6-2・なりひらホーム内)☎5819-0541へ
	ひきこもりの当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	10月15日、11月19日、12月17日いずれも木曜日午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク【テーマ】「ひきこもりと医療のつながり」、「ひきこもりとは」、「親子のコミュニケーション」等 対 区内在住在勤在学中で、ひきこもり状態の方やその家族 定 各日先着15人 費 無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ
	食生活講習会「おうちごはんではバランスのよい食事」 	10月21日(水)午後1時半～3時	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 バランスの良い食事の基本やレシピ、惣菜などを利用して栄養バランスを整えるコツを学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着12人 費 無料 申 9月23日午前8時半から電話で本所保健センター☎3622-9137へ
相続トラブル110番「老後資金確保を考える」 	10月21日(水)午後1時半～3時半	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内 墨田区出身の経験豊富な司法書士から相続・遺言・老後資金について事例と併せて学ぶ 対 おおむね55歳以上の方 定 先着20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	
子育て・教育	「墨田区子ども・子育て会議」の傍聴	9月29日(火)午後6時半～7時半	区役所会議室121(12階)	内 「墨田区次世代育成支援行動計画、墨田区子ども・子育て支援事業計画」の事業実績報告および総合評価について等 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28日まで
	幼児水泳教室「水慣れ水遊びクラス」(全3回) 	10月8日・15日・29日のいずれも木曜日午後3時～3時50分	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 4歳以上の未就学児 定 先着15人 費 3300円 申 9月21日午前10時から両国屋内プール☎5610-0050へ *内容等の詳細は申込先へ
小学生水泳教室(各クラス全3回)「水慣れクラス」「クロール息継ぎ特訓クラス」	10月11日～25日の毎週日曜日▶水慣れクラス=午前9時半～10時20分▶クロール息継ぎ特訓クラス=午前10時40分～11時30分		対 ▶水慣れクラス=1人でプールに入れる小学生▶クロール息継ぎ特訓クラス=バタ足で5m泳げる小学生 定 各クラス先着7人 費 各クラス3300円 申 9月21日午前10時から両国屋内プール☎5610-0050へ *内容等の詳細は申込先へ	
文化・スポーツ	ユートリヤで健康な体になろう！(10月)	▶歌うボイスエクササイズ=10月2日(金)・16日(金)午後3時～4時▶ヨーガ=10月12日(月)・19日(月)午後3時～4時▶ミライク(ジュニアクラス)=10月18日(日)午前9時半～10時半▶ミライク(キッズクラス)=10月18日(日)午前10時45分～11時45分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向け健康講座、ミライク(子ども向け体育スクール)無料体験会 対 ▶歌うボイスエクササイズ・ヨーガ=区内在住在勤在学中で16歳以上の方▶ミライク(ジュニアクラス)=小学校1年生～3年生▶ミライク(キッズクラス)=3歳以上の未就学児 定 ▶歌うボイスエクササイズ=各日先着20人▶ヨーガ=各日先着15人▶ミライク=各クラス先着20人 費 各700円 *ミライクは無料 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課☎5247-2010へ *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可 *空きがあれば当日会場でも申込可 
	日本語ボランティア養成講座(全8回)	11月10日～12月8日の火・金曜日午後6時45分～8時45分 *11月27日を除く	区役所会議室122(12階)	内 外国人に日本語を教えるボランティアの養成講座 *日本語で実施 対 区内在住在勤で20歳以上の方 定 12人(書類選考) 費 無料 *別途、教材費が必要 申 申込書を直接または郵送、Eメールで10月13日(必着)までに〒130-8640文化芸術振興課都市交流・国際担当(区役所14階)☎5608-1459・EメールBUNKASHINKOU@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可 