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、各会場でお願い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	**空き家セミナー＆個別相談会「空き家問題と相続トラブル〝あなたの実家を空き家にしないために〟」**	11月28日（土）▶セミナー＝午後1時半～2時半　▶相談会＝午後2時半～4時10分	すみだ産業会館（江東橋3－9－10）	内▶セミナー＝空き家問題の実態・利活用、将来的な相続への備え、生前準備の大切さやその方法について学ぶ　対空き家等の所有者・相続予定の方　定▶セミナー＝先着30人　▶相談会＝先着15組　費無料　申10月11日午前9時から電話でNPO法人空家・空地管理センター☎0120－336－366へ　＊NPO法人空家・空地管理センターのホームページからも申込可　問安全支援課空き家対策係☎5608－6520
健康・福祉	**第4回さくらんぼの会（認知症家族介護者教室）「弁護士さんから学ぶ認知症と法律」**	10月23日（金）午後1時半～3時	シルバープラザ梅若（墨田1－4－4）	内弁護士による相談会　対認知症の方を介護している方や認知症に関心がある方など　定先着10人　費無料　申事前に電話で、うめわか高齢者支援総合センター☎5630－6541へ
	こうめ会（認知症家族介護者教室）	10月27日（火）午後2時～3時	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	内中村病院の相談員から認知症診断の流れについて学ぶ　定先着7人程度　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
	高齢者ストレッチ体操教室「体と頭をきたえましょう！」（全4回）	11月6日～27日の毎週金曜日午前10時～正午		対区内在住で60歳以上の方　定10人（抽選）　費無料　申10月18日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3721へ
	高齢者気功教室「自然体で、楽しく身体（からだ）を動かしましょう！」（全5回）	11月9日～12月14日の月曜日午後1時半～3時半　＊11月23日を除く	梅若ゆうゆう館（墨田1－4－4・シルバープラザ梅若内）	対区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方　定10人（抽選）　＊初参加者を優先　費無料　申10月12日～16日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630－8630へ
	高齢者パッチワーク教室「バネ口ポーチを作りましょう！」	11月10日（火）午後1時半～3時半		内パッチワークでポーチ（13㎝×17㎝）を作る　＊申込先に見本を展示　対区内在住で60歳以上の方　定10人（抽選）　費1500円（材料費）　持裁縫道具　申10月12日～16日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630－8630へ
	〝オリジナルの年賀状を作りましょう〟身体障害者向け「パソコン教室」（全2回）	11月12日（木）・13日（金）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、上肢や下肢、内部に障害のある方　定5人（抽選）　費200円　申教室名・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10月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3723・FAX5608－3720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〟	11月17日（火）午前10時～正午	本所保健センター（東駒形1－6－4）	内悩みの共有、病気・福祉制度などについての情報交換　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
	〝自宅でも介護予防教室が受講できます〟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20日～令和3年2月26日の金曜日午前10時～11時半　＊3年1月1日を除く	みどりコミュニティセンター（緑3－7－3）＊自宅での受講も可（詳細は申込先へ）	内声を出すための体づくり、お口の体操、リレー朗読等　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20人（抽選）　費無料　申教室名・希望の受講方法（会場受講または自宅受講のいずれか）・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30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　＊新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催方法およびプログラムを一部変更（詳細は申込先へ）
	認知症サポーターステップアップ教室（全4回）	12月2日・16日、令和3年1月27日、2月10日いずれも水曜日午後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）	内認知症についての講義、認知症カフェの模擬体験等　対区内在住在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、原則全日程参加でき、教室修了後にボランティアとして活躍するためのステップアップをめざす方　定先着10人　費無料　申事前に電話で高齢者福祉課地域支援係☎5608－6502へ　＊受け付けは11月11日まで
子育て・教育	**おもちゃサロン「好きなおもちゃでいっぱい遊ぼう」**	時間はいずれも午前10時半～11時半、午後1時半～2時半		内子どもが自分の好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ　＊詳細は墨田区社会福祉協議会のホームページを参照　対未就学児とその保護者　費無料　申事前に電話で各問合せ先へ
	▶すみだボランティアセンター開催分	10月16日（金）・19日（月）＊毎週金曜日と毎月第3月曜日に開催（祝日を除く）	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	定各回先着2組　問墨田区社会福祉協議会☎3614－3900　＊第1金曜日の午後と第3月曜日は、障害のある子どもとその保護者が対象　＊おもちゃドクターによる修理は毎月第2金曜日（予約制）
	▶みどりコミュニティセンター開催分	10月28日（水）　＊毎月第4水曜日に開催	みどりコミュニティセンター（緑3－7－3）	定各回先着5組　問みどりコミュニティセンター☎5600－5811　＊おもちゃドクターによる修理もあり（予約制）
	すみだキラキラママのつどい	10月28日（水）午前10時～午後3時		内／定▶賢い子どもに育てるヒント／先着3人　▶知育リトミック（0歳～3歳）／先着3人　▶足裏リフレクソロジー／先着6人　対親子　＊妊婦・母親のみの参加も可　費各プログラム800円（材料費込み）　申事前に参加希望プログラム名、参加者の氏名・子どもの年齢を、Eメールで、すみだキラキラママのつどい✉kirakiramamasumida2010@gmail.comへ　問みどりコミュニティセンター☎5600－5811
	チアダンスでスポーツを応援しよう！（全4回）		すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）	内チアダンスの練習と動画での発表　【講師】sheams.（ダンスエンターテインメントユニット）　対区内在住在学の小学生で▶低学年クラス＝3年生以下　▶高学年クラス＝4年生以上　定各クラス15人（抽選）　費300円　申教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・学年・電話番号を、往復はがきで11月13日（必着）までに、すみだ生涯学習センター事業課（〒131－0032東向島2－38－7）☎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　＊抽選結果は後日通知
	▶練習	11月22日～12月6日の毎週日曜日▶低学年クラス＝午後1時～2時半　▶高学年クラス＝午後3時～5時		
	▶動画撮影	12月12日（土）　＊時間未定		
文化・スポーツ	**泳ぎの悩みにお答えします「プールプライベートレッスン」**	10月31日（土）まで　＊時間等の詳細は申込先へ	両国屋内プール（横網1－8－1）	対小学生以上　費▶1人＝3000円（30分）　▶2人＝5000円（45分）　＊別途施設利用料が必要　申事前に電話で両国屋内プール☎5610－0050へ
	ダイエットプログラム体験（超音波の体脂肪厚測定2か所付き）	10月31日（土）までの午前9時～午後9時　＊60分程度	スポーツプラザ梅若（墨田1－4－4）	内トレーニングと食事コントロールで無理なく続けられる6週間ダイエットの1回体験　対18歳以上の方　費1100円　申事前にスポーツプラザ梅若☎5630－8880へ　＊内容等の詳細は申込先へ
	読書週間特別展示「読書ででかける 世界と出合う」	10月16日（金）～12月16日（水）の開館時間中	ひきふね図書館（京島1－36－5）	内ひきふね図書館員がおすすめする図書の展示　費無料　申期間中、直接会場へ　問ひきふね図書館☎5655－2350