

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、各会場をお願いする感染症対策にご協力ください。

健康・福祉

教育

金・国保

スポーツ

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
	みかんの会（認知症家族会）	11月10日（火）午後1時半～3時半	たちばなホーム（立花3-10-1）	内 介護に関する悩みの共有、情報交換 対 認知症の家族を介護している方や介護の経験がある方、認知症に関心がある方など 定 先着10人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター（文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階） ☎3617-6511へ
	みどりコミュニティカフェ	11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 講話、軽い体操、折り紙 対 おおむね60歳以上の方 費 無料 持 マスク、飲物 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	「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	11月13日（金）午後2時～3時半、11月27日（金）午後6時半～8時	▶11月13日=すみだボランティアセンター（東向島2-17-14） ▶11月27日=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）	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 各日先着10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
	福祉機器展示室展示会「口腔ケアと栄養食」 「元気なお口でおいしく食べよう！」	11月16日（月）～20日（金）の午前9時半～午後4時	シルバープラザ梅若（墨田1-4-4）	内 口腔ケアと栄養をテーマとした展示 *相談も可（事前に電話で問合せ先へ） 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 うめわか高齢者支援総合センター ☎5630-6541
	健康づくり教室「リフレッシュ体操、リズム&ストレッチ」 （全6回）	11月18日～12月23日の毎週水曜日▶1時半コース＝午後1時半～2時50分 ▶3時コース＝午後3時～4時20分 ▶6時コース＝午後6時～7時20分	すみだ福祉保健センター（向島3-36-7）	対 区内在住在勤の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各コース10人（抽選） 費 無料 申 11月10日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	生きがい講座「楽しい折り紙講座」	11月18日（水）午後1時半～3時半	曳舟文化センター（京島1-38-11）	内 講話、折り紙 対 おおむね55歳以上の方 定 先着30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 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	食生活講習会「人生100年時代に備えた“食”との付き合い方」	11月19日（木）午後1時半～3時	向島保健センター（東向島5-16-2）	内 長く健康でいるための食生活やレシピを学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着12人 費 無料 申 11月2日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ
	弁護士による権利擁護法律相談	11月19日（木）午後1時半～4時半	すみだボランティアセンター（東向島2-17-14）	内 判断能力が十分ではない方の権利擁護法律相談、福祉サービスの苦情相談、親族後見人からの相談 定 先着3人 費 無料 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 *詳細は墨田区社会福祉協議会のホームページを参照
	高齢者藤工芸教室（全3回）	11月25日～12月9日の毎週水曜日午後2時～4時	梅若ゆうゆう館（墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内）	内 パンかごやネックレス等を作る *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 1800円（材料費） 持 目打ち、工芸はさみ、霧吹き、メジャー、作品を持ち帰るための袋 申 11月2日～9日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ
	絵手紙教室（全4回）	11月28日～12月19日の毎週土曜日午前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60歳以上の方 定 10人（抽選） 費 500円 持 エプロン、タオル 申 11月8日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」 （全4回）	12月1日～22日の毎週火曜日午前10時～正午		対 区内在住で身体に障害のある方 定 10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11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
	パソコン点訳ボランティア養成講座（全7回）	12月3日～令和3年1月21日の木曜日午前10時～正午 *12月31日を除く		内 点訳の基本ルールと点訳ソフトの使用方法を学ぶ 対 区内在住在勤でパソコンの基本操作ができ、講座修了後にボランティア活動をする意思がある方 定 5人（抽選） 費 1400円（教材費） 申 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで11月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	身体障害者向け「音楽療法教室」 （全4回）	12月5日～26日の毎週土曜日午後1時半～3時半		対 区内在住で身体に障害のある方 定 10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11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
	日ごろの暮らしが楽になる！ 知恵袋講座「痛みや動きにくさで日頃の家事に悩んでいる方へ」	12月10日（木）午後2時～3時半	ぶんか高齢者支援総合センター（文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階）	内 家事・日常生活における動作の工夫と実技等を学ぶ *オンライン開催等になる場合あり 対 区内在住で65歳以上の方 定 先着12人 費 無料 申 事前に講座名・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、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511・FAX6657-1431へ *受け付けは11月20日まで
	スポーツ体験教室「陸上（走り方）」	11月29日（日）午前10時～正午	八広地域プラザ（八広4-35-17）	内 速く走るための体の動かし方を学ぶ 対 小学生 定 先着30人 費 無料 持 室内用の運動靴、飲物 *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11月23日までの午前9時～午後8時（11月16日は休館）
	税理士による税の無料相談	11月16日（月）午前10時半～午後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）	定 先着20人 申 事前に電話で東京税理士会本所支部 ☎3626-1148へ *受け付けは11月13日までの午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く） 問 税務課税務係 ☎5608-6008
	コース型教室「初心者ヨガ教室」 の1回体験	11月30日（月）まで *日程の詳細は申込先へ	両国屋内プール（横網1-8-1）	対 区内在住在勤在学中で16歳以上の方 費 各日1100円 *体験は1回のみ 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ *定員の詳細は申込先へ

