

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
健康・福祉	第2回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	5月28日(金)午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内参加者同士の情報交換や介護に関する喜び・悩み等の共有 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
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	5月28日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	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
	高齢者「盆踊り教室」(全5回)	6月1日～29日の毎週火曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内東京五輪音頭を踊る 対区内在住で60歳以上の方 定15人(抽選) 費無料 申5月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	区総合体育館公開講座「いきいきシニア、楽しく運動講座」	6月3日(木)・17日(木)午前10時～正午	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内免疫力を高める生活習慣について座学と実技で学ぶ 対60歳以上の方 定先着20人 費無料 持室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで5月27日までに区総合体育館☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ
	ストレッチ体操教室(全4回)	6月3日～24日の毎週木曜日午前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) 費無料 申5月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	初心者向け音訳ボランティア養成講座(全4回)	6月9日～30日の毎週水曜日午前10時～正午		内音訳ボランティアとして活動するための基礎を学ぶ 対区内在住の勤のおおむね59歳以下で、音訳に関心があり、講座修了後、音訳ボランティアとして活動できる方 定10人(抽選) 費100円 申住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで5月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	歯と口の健康週間普及事業「歯・口の健康相談会」	6月10日(木)午前10時～午後1時 *受け付けは午後0時45分まで	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内歯科健診、歯磨き指導など 対区内在住の方 定先着80人 費無料 申事前に申込書または住所・氏名・年齢・電話番号を、ファクスで公益社団法人東京都向島歯科医師会FAX3614-7394へ *申込書は向島保健センター(東向島5-16-2)と保健計画課(区役所5階)で配布 *受け付けは5月21日まで 問向島保健センター☎3611-6135
	こころの病がある方の家族の会“家族同士で情報交換しませんか”	6月10日(木)午後1時半～3時半	向島保健センター(東向島5-16-2)	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の情報交換をする 対区内在住で、こころの病がある方の家族 定先着15人 費無料 申5月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
	第1回セカンドステージセミナー	6月14日(月)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)	内ウクレレ演奏の鑑賞、ストレッチ体操 【出演】ヴィンテージクラブ(ウクレレ演奏グループ) 【講師】押野康代氏(理学療法士) 対おおむね55歳以上の方 定先着100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、てねん・どすこい倶楽部事務局☎5631-2577・FAX5631-2578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・FAX5608-6404
	“毎年1回はチェックをしましょう”「高齢者身体能力測定会」(全4会場)	6月15日(火)午後2時～4時 6月16日(水)午後2時～4時 6月17日(木)午後2時～4時 6月18日(金)午後2時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111) 本所地域プラザ(本所1-13-4) 区総合運動場(堤通2-11-1) 八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	内体組成測定、体力測定(握力、通常歩行速度、開眼片足立ち)、生活機能評価、フレイル予防ミニ講座、通いの場の紹介等 対区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要とせず、医師から運動を制限されていない方 *ペースメーカーを装着している方は体組成測定は不可 定各会場先着30人 費無料 申事前に催し名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはファクスで高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・FAX5608-6404へ
依存症状でお困りの方のための相談“ファミリーメンタル相談”	6月16日(水)午後 *予約時間の詳細は申込先へ	向島保健センター(東向島5-16-2)	内家族関係等の悩みについて専門医に相談する 対区内在住の方 費無料 申5月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ	
子育て・教育	キッズチアダンス、ジュニアチアダンスの体験	5月12日～6月30日の毎週水・金曜日 *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▶キッズ=3歳以上の未就学児 ▶ジュニア=小学生 定各先着10人～20人 費各1100円 *体験以降は残り回数×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
	すみだキラキラママのつどい	5月26日(水)午前10時～午後3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内/定▶賢い子どもに育てるヒント/先着4組 ▶知育リトミック(0歳～2歳)/先着5組 ▶足裏リフレクソロジー/先着8人 ▶足形アート/先着9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・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

