

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	長寿の集い	9月12日(日)午後1時半～3時 *受け付けは午後0時半～	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 フラダンス・ミニライブの鑑賞 【出演】佐藤一恵氏(歌唱指導講師) 対 区内在住で60歳以上の方 定 50人(抽選) 費 無料 申 8月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	むこうじま家族会	9月13日(月)午後1時半～2時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 介護の困りごとなどを話し合う座談会 対 区内在住で認知症の方を介護している方 定 先着15人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内) ☎3618-6541へ
	墨田区介護予防サポーター養成講座「リーダー養成プログラム」 “高齢者の健康づくりと社会参加を支えるために”	▶事前説明会=9月13日(月)午後2時～4時 ▶本講座(全4回)=9月27日～10月25日の月曜日午前10時～午後4時 *10月11日を除く *オンラインでの受講や少人数グループ形式に変更する場合あり	ルネサンス両国(両国2-10-14)	内 ▶本講座=運動、口腔ケア、脳トレなどの介護予防の基礎知識と実践プログラムを習得する 対 次の全ての要件を満たす方 ▶区内在住勤務の方 ▶講座修了後、月曜日～金曜日に開催する区の介護予防教室や地域の介護予防自主グループで体操指導等を行うことができる方 ▶自宅等からオンラインで受講ができる方 定 先着15人 費 無料 【事前説明会への申込み】事前に住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ *受け付けは9月10日まで *本講座への申込みには事前説明会への出席が必要
	みかんの会(認知症家族会)	9月14日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	内 介護に関する悩みや思いを分かち合う 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 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文花一丁目アパート5号棟1階) ☎3617-6511へ
	弁護士による権利擁護法律相談	9月16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 認知症の方、知的障害・精神障害のある方の法律相談、親族後見人からの相談、福祉サービスの苦情相談 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
	“調理経験のない方、食生活が気になる方へ”墨田区介護予防普及啓発事業「男性のための1から始める栄養教室」(全8回)	9月27日～11月29日の月曜日午前10時～11時半 *10月18日、11月15日を除く *調理実習を行う10月11日、11月8日・29日は正午まで *オンラインでの開催や個別対応になる場合あり	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 日常生活に役立つ栄養の基礎知識に関する講話、オリジナル献立作り、調理実習等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない男性 定 12人(抽選) 費 無料 *別途食材費が必要 申 教室名・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9月13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
	身体障害者向け「卓球バレー教室」(全4回)	10月4日～25日の毎週月曜日午前10時半～11時半	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 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8月27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
子育て・教育	キッズチアダンス、ジュニアチアダンスの1回体験	9月29日(水)までの▶キッズ=水曜日午後3時15分～4時15分 ▶ジュニア=水曜日または金曜日午後(4クラス) *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
	子ども水泳教室「幼児水慣れ教室」「クロール息継ぎ特訓教室土曜コース/日曜コース」(各教室全4回)	▶幼児水慣れ教室=9月3日～24日の毎週金曜日午後4時～4時50分 ▶クロール息継ぎ特訓教室土曜コース=9月4日～25日の毎週土曜日午後3時15分～4時5分 ▶クロール息継ぎ特訓教室日曜コース=9月5日～26日の毎週日曜日午前11時45分～午後0時35分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対/定 ▶幼児水慣れ教室=4歳以上の未就学児/先着15人 ▶クロール息継ぎ特訓教室=バタ足で5m泳げる小学生/各コース先着10人 費 各4400円 申 8月23日午前9時から費用を持って直接、両国屋内プール ☎5610-0050へ
	すみだファミリー・サポート・センター「サポート会員養成集中講座」	9月9日(木)午前9時～午後1時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) *会場が変更となる場合あり	内 子どもの送迎や預かりをする有償ボランティアの養成講座(事業説明・保育理論) *保育実習については別途案内 対 次の全ての要件を満たす方 ▶区内在住の20歳以上で、受講後、サポート会員として有償ボランティアができる ▶心身ともに健康である ▶子育ての援助に理解と熱意がある *資格は不要 定 先着8人 費 無料 *各自、普通救命講習の受講が必要(資料代1500円) 持 筆記用具、身分証明書等 申 事前に電話で、すみだファミリー・サポート・センター ☎5608-2020へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	キッズダンス(ヒップホップ)教室「小学生クラス」「幼児クラス」(各クラス全10回)	9月11日～11月27日の土曜日▶小学生クラス=午後2時45分～3時45分 ▶幼児クラス=午後4時～4時45分 *10月16日・30日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ダンスの練習・発表 対 ▶小学生クラス=小学生 ▶幼児クラス=3歳以上の未就学児 定 各クラス先着15人 費 各クラス5000円 持 飲み物 *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9月4日までの午前9時～午後8時
仕事・産	シニア生涯ワーキングセミナー	9月22日(水)午後1時半～4時15分 *開場は午後1時	国際ファッションセンタービル11階「Room 113」(横網1-6-1)	内 今後のライフプランを立て、シニア世代の働き方を考える 対 55歳以上で、求職中の方やこれから就職活動を始めたい方 定 先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に電話でセミナー予約専用ダイヤル ☎5256-6200へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 問 ▶東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
スポーツ・文化	専門トレーナーによるマンツーマン指導!「ボディメイクプログラム体験(超音波の体脂肪厚測定2か所付き)」	8月22日(日)～9月20日(祝)の午前9時～午後8時 *所要時間は60分	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