

# 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。

| 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  | ぶんか・みかんの会(認知症家族会)                                     | 10月12日(火)午後1時半～3時   | 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)   | 内 薬剤師から認知症の薬の効用や注意等について学ぶ 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15人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター☎3617-6511へ   |
|  | オレンジカフェすみだ(オンライン)                                     | 10月13日(水)午後2時～3時半   | 自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用  | 内 オンライン会議システム「Zoom」を使用した、認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 *個別相談もあり 対 認知症の方・認知症への不安がある方やその介護者、ボランティア等 費 無料 *通信料は自己負担 申 事前に電話で八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541へ  |
|  | はなみずき会(認知症家族介護者教室)                                    | 10月16日(土)午後1時半～2時半  | 八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)  | 内 高齢者が入所できる施設の種類や費用等を学ぶ 対 区内在住で、認知症の方を介護している家族等 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541へ   |
|  | オレンジカフェすみだ  | ▶10月16日(土)午後2時半～4時 ▶10月21日(木)午後2時～3時半                     | ▶10月16日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶10月21日=本所地域プラザ(本所1-13-4)  | 内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 *個別相談もあり 対 認知症の方・認知症への不安がある方やその介護者、ボランティア等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶10月16日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶10月21日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541  |
|  | 点訳(点字)講習会「基礎からパソコン点訳まで」(全20回)                         | 10月19日～令和4年3月22日の火曜日午後6時半～8時半 *11月23日、12月28日、4年1月4日を除く    | すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)  | 内 点字の基礎からパソコン点訳までを学ぶ 対 講習会修了後、区内で障害者福祉のために点訳ボランティア等の活動をする意志がある方 *オンライン会議システム「Zoom」で実施する回があるため、自宅等のインターネット環境が必要 定 先着15人 費 5000円(教材費込み) *Zoomの通信料は自己負担 申 事前に電話で、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ   |
|  | コツコツやろう!骨の健康守ること「女性のための健康セミナー」                        | 10月21日(木)午後2時～4時  | すみだ女性センター(押上2-12-7-111)  | 内 女性の骨・体の変化、カルシウム摂取量アップの食事の講習、骨密度測定など *骨密度測定のみ参加は不可 対 区内在住の女性 定 先着30人 費 無料 申 10月4日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6135へ  |
|  | 第2回健康教室「こんな風に困ったときは、泌尿器科にかかろう!」                       | 10月28日(木)午後2時～3時  | 八広地域プラザ(八広4-35-17)   | 内 泌尿器科の医師から、生活習慣を見直し自分でできる排せつ管理を学ぶ 定 先着20人 *空きがあれば当日会場でも申込可 費 無料 持 筆記用具 申 10月2日から八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月27日までの午前9時～午後8時(10月18日は休館)  |
|  | いい歯の日 歯科相談  | 10月29日(金)午前10時～午後2時 *受け付けは午後1時半まで                         | 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 歯科相談・歯みがき指導 対 区内在住在勤の方 定 先着100人 費 無料 申 事前に申込書をファクスで一般社団法人東京都本所歯科医師会☎6658-5849へ *申込書は本所保健センター(東駒形1-6-4)、保健計画課(区役所5階)、区民情報コーナー(区役所1階)、緑出張所(緑3-7-3)、横川出張所(横川5-10-1-111)等で配布 *受け付けは10月15日まで 問 本所保健センター☎3622-9137   |
|  | ひきこもり当事者とその家族等のためのすみだみんなのカフェ(居場所)講演会「家族のコミュニケーション」    | 10月30日(土)午後2時～3時半   | すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)   | 内 家族間で工夫できるコミュニケーション方法を学ぶ 対 区内在住在勤在学の方 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ  |
|  | 「ずっと元気であるために」介護予防のための「元気もりもり教室」(全12回)                 | 11月4日～令和4年2月3日の木曜日▶第1部=午後1時半～2時半 ▶第2部=午後3時～4時 *日程の詳細は申込先へ | みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)  | 内 健康体操(運動強度は▶第1部=普通 ▶第2部=やや強め)、脳トレーニング、レクリエーションなど 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *ほかにも要件あり *初参加者を優先 定 各24人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の部・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10月21日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・☎5608-6404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9日～令和4年3月1日の火曜日午前10時～11時半 *11月23日、12月28日、4年1月4日を除く | 本所地域プラザ(本所1-13-4)または自宅等                                   | 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初参加者 定 ▶会場での参加=20人(抽選) ▶オンラインでの参加=10人(抽選) 費 無料 *オンラインで受講する場合、通信料は自己負担 申 教室名・希望の参加方法(会場またはオンライン)・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28日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・☎5608-6404へ *詳細は申込先へ |  |
| 子育て・教育   | 東京都子育て支援員研修(第3期)「地域保育コース」「地域子育て支援コース」「放課後児童コース」       | 12月～ *日程等の詳細は募集要項を参照                                      | ▶地域保育コース=自宅等 *オンラインで実施 ▶地域子育て支援コース・放課後児童コース=都内各所(新宿・飯田橋等)  | 内 子育て支援員として必要な知識や技能等を学ぶ 対 都内在住在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲がある方 費 無料 *テキスト代・交通費等一部自己負担あり 申 申込書を郵送で10月15日(必着)までに各申込先へ *詳細は子育て支援課(区役所4階)で配布する募集要項・申込書を参照(募集要項は区ホームページからも出力可) 問 ▶地域保育コース=公益財団法人東京都福祉保健財団☎3344-8533 ▶地域子育て支援コース・放課後児童コース=株式会社東京リーガルマインド☎5913-6225 ▶研修全般=都福祉保健局少子社会対策部計画課☎5320-4121 ▶募集要項の配布等=子育て支援課子育て計画担当☎5608-6084 |
| 仕事・産業  | 女性再就職支援セミナーinすみだ「生き生きと働きたい!これからの私の育て方」仕事を探す前に準備すること」  | 11月2日(火)▶セミナー=午前10時～正午 ▶個別相談会=午後0時15分～1時45分 *1人につき30分     | すみだ女性センター(押上2-12-7-111)  | 内 就職活動前に自分の価値観等を整理するセミナーと個別相談会 *個別相談会のみ参加は不可 対 就職活動中または今後働きたいと考えている女性 定 ▶セミナー=先着30人 ▶個別相談会=先着12人 費 無料 申 10月1日午前9時から電話で東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎5211-2855へ *東京しごとセンター女性しごと応援テラスのホームページからも申込可 *1歳～未就学児の一時保育(定員制/セミナーのみ)を希望する方は、10月26日までに申込みが必要 問 すみだ女性センター☎5608-1771  |

健康・福祉

子育て・教育

仕事・産業

