

# 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
暮らし	建築・住まいの無料相談	10月15日(金)午後1時~4時 *毎月第3金曜日に開催	区役所1階アトリウム	内 建築の一般的な疑問や、増改築などの悩みを、一般社団法人東京都建築士事務所協会墨田支部の所属建築士に相談する 申 当日直接会場へ 問 建築指導課構造担当 ☎5608-1307
	美顔塾(基本編)	11月13日(土)午前10時半~正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 季節に合わせたスキンケアとメイクを学ぶ 対 女性 定 先着6人 費 500円 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時~午後8時
	すみだと世界をつなぐ水の大切な話 第2回「江戸と水」東京都水道歴史館を中心に、水道橋のルーツを探ろう！」 	11月20日(土)午後1時~4時 *10分前に区役所1階アトリウムに集合	東京都水道歴史館(文京区本郷2-7-1) *往復バスで移動	内 東京都水道歴史館を自由見学した後、水道橋周辺を散策する 【講師】長谷川 怜思氏(八千代エンジニアリング株式会社社員) 対 区内在住の小学4年生以上 定 20人(抽選) 費 無料 持 筆記用具 申 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきまたはファクス、Eメールで10月27日(必着)までにNPO法人ウォーターエイドジャパン(〒130-0014 亀沢2-12-11 PAX21 301号) FAX050-3488-2040・E mail-japan@wateraid.orgへ *抽選結果は後日通知 問 環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207
健康・福祉	シルバープラザ梅若展 	10月15日(金)・16日(土)午前9時~午後5時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内 梅若ゆうゆう館で活動している団体の作品展示 *同時に▶福祉機器展示室見学会=10月15日(金)午前10時~11時40分 ▶体力測定=10月15日(金)午後1時~2時半 ▶リハビリ体験=10月15日(金)午後1時半~2時半 も開催(要申込み・詳細は問合せ先へ) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 シルバープラザ梅若 ☎5630-8630・FAX5630-8633
	第6回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	10月22日(金)午後1時半~3時		内 認知症や介護に関する悩みや喜びの共有、情報交換 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
	第3期健康づくり教室「自分の体をケアしよう!」運動と食事(全10回)	10月27日~令和4年1月12日の水曜日▶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 *11月3日、12月29日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *今年度の本教室未受講者のみ 定 各コース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 ☎5608-3729へ
	墨田区介護予防サポーター養成講座「サポーター養成プログラム」"ウィズコロナ時代に対応した高齢者の健康づくりと社会参加を支えるために"(全3回)	▶事前説明会=11月1日(月)午後2時~4時 ▶本講座=11月15日~29日の毎週月曜日午前10時~午後4時	スポーツクラブルネサンス両国(両国2-10-14) *新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、少人数グループ形式やインターネットでの受講となる場合あり	内 介護予防の基礎知識や地域の自主活動をサポートするための方法を学ぶ 対 次の全ての要件を満たす方▶区内在住で在勤である▶自宅から、オンライン会議システム「Zoom」で参加できる▶講座修了後、月曜日~金曜日に行う、区の介護予防教室の運営や地域の自主グループ活動のサポートに協力できる 定▶本講座=先着15人 費 無料 【事前説明会への申込み】事前に講座名・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 *本講座の申込みには事前説明会への参加が必要
	高齢者花の寄せ植え教室 	11月4日(木)午後1時半~3時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 7号(21cm)の鉢に季節の花を植える 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 1800円(材料費) 持 園芸用手袋、エプロン、はさみ、花を持ち帰るための袋 申 10月11日~15日の午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ
	身体障害者向け「ラジオ体操教室」(全4回)	11月8日~29日の毎週月曜日午前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10月17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
	健康寿命を延ばしましょう!「介護予防のための膝痛講演会」	11月8日(月)午後2時~3時半 *受け付けは午後1時半~	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 膝痛の原因や予防についての講義、自宅で簡単にできる体操 対 区内在住で65歳以上の初参加者 定 先着40人 費 無料 持 筆記用具 *動きやすい服装で参加 申 事前に催し名・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
	快適に過ごすための簡単セルフケア"日常生活でできること" 	11月8日(月)午後2時~3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 家でもできるトレーニングや、食事・口腔ケアなど日常生活でできるセルフケアを学ぶ 対 区内在住で子育て世代の方 定 先着30人 費 無料 申 10月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *動きやすい服装で参加 *事前申込みによる生後3か月~3歳11か月の子どもの一時的保育あり(先着15人)
	認知症講演会「予防のための正しい知識」 	11月10日(水)午後2時半~4時15分 *受け付けは午後2時~	区役所会議室131(13階)	内 認知症を正しく理解するため、予防や対応方法について学ぶ 【講師】北村 伸氏(認知症疾患医療センター中村病院神経内科部長) 対 区内在住で在勤の方 定 先着40人 費 無料 申 事前に催し名・住所・氏名(フリガナ)・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) ☎5608-6502・FAX5608-6404へ
	パソコン点訳ボランティア養成講座(全7回)	11月15日~12月27日の毎週月曜日午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 点訳の基本と点訳ソフトの使用方法を学ぶ 対 区内在住で在勤で、パソコンの基本操作ができ、講座修了後、ボランティア活動をする意思がある方 定 5人(抽選) 費 1500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
こころの病がある方の家族の会"家族同士で情報交換しませんか"	11月16日(火)午前10時~正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	対 区内在住で、こころの病がある方の家族 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	