

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。



健康・福祉



| 区分 | 名称 | とき | ところ | 対象・定員・費用・申込み・問合せ等 |
|----|--|---|----------------------------------|---|
| | 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(体組成測定付き)」の1回体験 | 2月28日(月)までの午前9時～午後9時 *日曜日・祝日は午後8時まで *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 |
| | 第10回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)「認知症のあれこれ疑問に答えます!」 | 2月25日(金)午後1時半～3時 | シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階) | 内 弁護士による相談会 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 |
| | ボランティア説明会 | 2月28日(月)午後1時半～3時 | 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) | 内 ボランティア活動の紹介や活動時の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着8人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ☎3612-2940へ |
| | 「専門家から正しく学ぶ認知症講座」“ボランティア入門講座” | 3月2日(水)午後2時～4時 | すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) | 内 ボランティアや認知症のこと、高齢者との関わり方などを学ぶ 対 高齢者に関わるボランティアに関心がある方 定 先着15人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *墨田区社会福祉協議会のホームページの申込専用フォームからも申込可 |
| | 高齢者の初心者スマホ入門教室“孫世代のスタッフとワクワクした時間を過ごしましょう”(全4回) | 3月3日～24日の毎週木曜日 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 スマートフォンの電源の入れ方からYouTubeの視聴方法までを学ぶ 対 区内在住の60歳以上で、スマートフォンの初心者 定 10人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン 申 2月14日～18日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ |