

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
	“毎日いきいき、長生き”健康体づくり教室「健美操」の1回体験	3月2日～30日の毎週水曜日 午前11時～正午	スポーツプラザ梅若 (墨田1-4-4)	内呼吸法を取り入れた体操 対18歳以上の方 定先着50人 費510円 申事前に直接、スポーツプラザ梅若☎5630-8880へ
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」 有償ボランティア 募集説明会	▶3月8日(火)午前10時～11時半 ▶3月17日(木)午後2時～3時半	▶3月8日=プラットフォーム京島(京島3-49-18) ▶3月17日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)に協力できる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 定▶3月8日=先着4人 ▶3月17日=先着6人 費無料 申事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室☎5608-8102へ *協力会員・協力員への登録方法の詳細は申込先へ
	オレンジカフェすみだ	3月9日(水)・17日(木)午後2時～3時半	▶3月9日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶3月17日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内認知症についての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家族、ボランティアの方など 費無料 申当日直接会場へ 問▶3月9日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶3月17日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541
	むこうじま家族会	3月14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家族同士で話し合う 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 申事前に電話で、むこうじま高齢者支援総合センター☎3618-6541へ
	はなみずき家族会	3月19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)	内認知症の薬について学ぶ 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
	区総合体育館公開講座「フォームローラーを使ったセルフケア“筋膜リリース体験講座”」	3月24日(木)午前9時半～11時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内専用器具を使い、筋肉の柔軟性を高める筋膜リリースの体験 *骨粗しょう症・血栓症を治療中の方は参加不可 定先着15人 費無料 持室内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参加 申事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは3月14日まで
	デジタルカメラ初心者教室	3月30日(水)午後1時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内デジタルカメラの失敗しない撮影方法を学ぶ 対区内在住在勤で、おおむね60歳以上の方 定先着10人 費無料 持これまでに撮影した写真(お持ちの方のみ)、デジタルカメラ、取扱説明書 申事前に電話で、こうめ高齢者支援総合センター☎3625-6541へ *受け付けは3月23日まで
	身体障害者向け「バリアフリーヨガ教室」(全4回)	4月4日～25日の毎週月曜日午後1時半～3時半		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3月7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
	高齢者「ゆうゆう元気体操教室(前期)」“ストレッチで心も体も元気アップ”(全10回)	4月6日・20日、5月18日、6月1日・15日、7月6日・20日、8月3日、9月7日・21日いずれも水曜日▶1部=午前9時半～10時半▶2部=午前11時～正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内▶1部=やさしいコース ▶2部=しっかりコース 対区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *初参加者を優先 定各部8人(抽選) 費無料 持飲物、タオル 申3月7日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	ボランティア講習会		すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内/定▶点訳講習会=点字の基本や点字版、点字タイプライターでの点訳を学ぶ *機器などの貸出しあり/先着15人 ▶音訳講習会=発音の練習や言葉の意味調べ、録音技術など音訳活動に必要なことを基礎から学ぶ/先着15人 ▶要約筆記講習会=手書き要約筆記を基礎から学ぶ/先着10人 対講習会修了後、区内で障害者福祉のためにボランティア活動等ができる方 *子どもの同伴は不可 *障害等、配慮が必要な場合は事前に電話で申込先へ 費▶点訳講習会=5000円 ▶音訳講習会=2000円 *別途、アクセント辞典代5500円が必要 ▶要約筆記講習会=2000円 申事前に電話で墨田区社会福祉協議会☎3612-2940へ *受け付けは3月25日までの月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半 *墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可
	▶点訳講習会(全20回)	4月9日～8月27日の土曜日午後2時～4時 *8月6日を除く		
	▶音訳講習会(全22回)	4月11日～10月3日の月曜日午後6時半～8時半 *5月2日、7月18日、8月15日、9月19日を除く		
	▶要約筆記講習会(全10回)	4月12日～6月21日の火曜日午前10時～正午 *5月3日を除く		

健康・福祉

