






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	ご利用ください「建築・住まいの無料相談」	4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
	吾孺の里「楽しい菜園体験」 	4月24日(日)午前10時~11時 *天候により延期となる場合あり	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 夏野菜(ナス、ミニトマト、オクラ、キュウリ、ピーマン)を植え付ける *その後定期的に手入れをし、7月~8月に収穫を予定 対 定期的な手入れと収穫ができる方 定 ▶ナス、ミニトマト=各10人 ▶オクラ、キュウリ=各5人 ▶ピーマン=7人 *いずれも抽選 費 各苗500円 持 軍手、タオル *動きやすい服装で参加 申 4月17日までに八広地域プラザ ☎6657-0471へ *苗は第3希望まで可 *受け付けは午前9時~午後8時
	“季節感を取り入れた家庭料理で食卓を充実させよう”吾孺の里料理教室(全6回)	4月28日~9月22日の毎月第4木曜日午前10時~午後1時		対 16歳以上の方 定 先着12人 費 6000円(材料費込み) 持 エプロン、三角巾(またはバンダナ等)、ふきん、ハンドタオル 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは4月24日までの午前9時~午後8時(4月18日は休館)
	フラワーアレンジメント教室「プリザーブドフラワーで作る母の日ギフト」 	5月7日(土)▶午前10時半~正午 ▶午後1時~2時半		内 プリザーブドフラワーで母の日のアレンジメントを作る *サイズは12cm×16cm程度 対 小学生以上 *小学生は保護者の同伴が必要 定 各先着15人 費 各3000円(花材・花器・ギフトボックス代込み) 持 はさみまたはペンチ(ワイヤーを切れるもの)、ピンセット、作品を持ち帰るための袋、筆記用具、お手拭き 申 4月12日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは4月26日までの午前9時~午後8時(4月18日は休館)
	“玉づくりで湯のみをつくろう”吾孺の里陶芸教室(全4回) 	5月8日・22日、6月12日・26日いずれも日曜日午前9時半~午後0時半		内 湯のみやお皿などの陶器を作る 対 中学生以上 定 先着12人 費 4000円(材料費込み) 持 汚れても構わないエプロン、タオル、筆記用具 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは4月30日までの午前9時~午後8時(4月18日は休館)
	ほめて楽しい犬のしつけ方教室	5月29日(日)午後1時半~4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 犬の習性と、しつけ方を学ぶ 定 先着100人 *飼犬を連れての参加は不可 費 無料 申 事前に生活衛生課生活環境係(区役所5階) ☎5608-6939へ
健康・福祉	健康体力づくり教室「からだいきいき体操・リフレッシュケア」の1回体験	4月15日~5月27日の金曜日▶リフレッシュケア=午前9時45分~10時45分 ▶からだいきいき体操=午前11時~正午 *4月29日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 18歳以上の方 定 各先着50人 費 各510円 持 室内用の運動靴(からだいきいき体操のみ)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照 
	「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	4月18日(月)午後2時~3時半	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)	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 先着8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
	弁護士による権利擁護法律相談	4月21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 権利擁護・親族後見人についての相談等 対 認知症の方、知的障害・精神障害のある方とその関係者 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
	ボランティア説明会	4月22日(金)午後1時半~3時		内 ボランティア活動の紹介、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 ☎3612-2940へ
	第1回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	4月22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 認知症や介護に関する悩み・喜びの共有と情報交換 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
	認知症とその診断の流れを知ろう(認知症普及啓発事業)	4月26日(火)午後2時~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 地域連携型認知症疾患医療センター(中村病院)の相談員から認知症やその診断の流れについて学ぶ 対 認知症に関心がある方 定 先着10人程度 費 無料 申 事前に電話で、こらめ高齢者支援総合センター ☎3625-6541へ
	身体障害者向け「呼吸法体操でリラックス」(全4回)	5月6日~27日の毎週金曜日午後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 講座名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで4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
	高齢者ヨガ教室「優しいヨガ」(全5回)	5月9日~6月6日の毎週月曜日午後3時~5時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 ゆっくりとした呼吸で、体と心をほぐす 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 8人(抽選) 費 無料 申 4月15日までの午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630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」	5月17日(火)午前10時~正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 悩みの共有、病気や福祉制度などについての情報交換 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着16人 費 無料 申 事前に電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	要介護状態にならないために「らくらく水中ウォーク教室」(全12回) 	5月23日~8月15日の月曜日午後1時半~3時 *7月18日を除く	ルネサンス両国(両国2-10-14)	内 体力アップのため、水中でウォーキングやバランス運動を行う 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも条件あり 定 先着10人 *初参加者を優先 費 4800円 申 4月12日から担当の介護支援専門員または各高齢者支援総合センターへ *受け付けは4月25日まで 問 高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178