




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
健康・福祉	ユートリヤで健康な体になろう! (8月)	▶ヨガ=8月1日(月)・15日(月)午後3時半~4時半 ▶歌うボイスエクササイズ=8月5日(金)・19日(金)午後3時~4時 ▶ボカールテクニッククラス=8月6日(土)・20日(土)午前10時~11時 ▶太極拳=8月11日(祝)・18日(木)午後1時~2時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向け健康講座 対 16歳以上の方 定 各先着20人 費 ▶ボカールテクニッククラス=各800円 ▶その他=各700円 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可 *空きがあれば当日会場でも申込可
	男性介護者教室“体を動かそう! みんなで楽しく認知症予防!!”	8月4日(木)午後1時半~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リハビリ専門の作業療法士による認知症に関する基礎知識の講義と認知症予防運動の体験、参加者同士の座談会 対 区内在住の男性 費 無料 申 事前に教室名・住所・氏名・年齢を、電話またはファクスで、むこうじま高齢者支援総合センター ☎3618-6541・FAX3618-6549へ *動きやすい服装で参加
	里親という家庭のカたち 「説明会&相談会」  東京都里親制度普及啓発キャラクター「さとペン」	▶8月5日(金)午前10時半~11時半 ▶8月27日(土)午前10時半~11時半、午後1時半~2時半、午後3時~4時 ▶9月3日(土)午前10時半~11時半 ▶9月9日(金)午後1時半~2時半	▶8月5日、9月9日=江東児童相談所(江東区枝川3-6-9) ▶8月27日=曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶9月3日=すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 都の里親制度についての説明・相談 対 墨田区または江東区在住の方 定 各先着2組 費 無料 申 希望日時・氏名・電話番号を、電話またはEメールで江東児童相談所フォスタリング機関 ☎3640-5432・✉koto-foster@futaba-yuka.or.jpへ *受け付けは各開催日の3日前まで 問 子育て支援総合センター子ども・家庭支援連携担当 ☎5608-1582
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	8月6日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に電話で、なりひら高齢者支援総合センター ☎5819-0541へ
	第4回寸劇「認知症を正しく知ろう!!」	8月8日(月)午後2時~3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 寸劇を通して認知症を正しく学ぶ 対 区内在住で認知症に関心がある方 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で、こうめ高齢者支援総合センター ☎3625-6541へ *第5回以降は各高齢者支援総合センターへ問合せ
	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)	8月18日~9月8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・シルバークラザ梅若内)	内 スマートフォンの電源の入れ方からユーチューブ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 12人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 持 スマートフォン 申 7月27日までに梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは午前9時~午後5時
	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”	8月25日(木)午後1時半~3時半	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気のことや福祉制度などについて情報交換する 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着15人 費 無料 申 7月22日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ
	依存症状でお困りの方のための相談“ファミリーメンタル相談”	8月31日(水)午後 *時間は申込時に調整		内 家族関係等の悩みについて専門医に相談する 対 区内在住の方 費 無料 申 7月22日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ
うつ予防講演会「“認知行動療法超入門”心理士といっしょに実践! ストレス対処のコツ」	9月8日(木)午前10時~11時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 自分の思考を整理し、気持ちを切り替える方法を学ぶ 対 区内在住の勤めの方 定 先着16人 費 無料 申 7月22日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ	
子育て・教育	おもちゃサロン「好きなおもちゃでいっぱい遊ぼう」	*祝日を除く場合あり(詳細は各申込み・問合せ先へ)		内 自分の好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ *内容等の詳細は各施設のホームページを参照 対 未就学児とその保護者 費 無料
	▶八広地域プラザ開催分 *おもちゃドクターによる修理のみ	7月21日(木)、8月18日(木)午後1時~3時 *毎月第3木曜日に開催	八広地域プラザ(八広4-35-17)	申 当日直接会場へ 問 八広地域プラザ ☎6657-0471 *おもちゃの修理は1人1点まで(小さいものは2点まで修理できる場合あり)
	▶すみだボランティアセンター開催分	7月22日(金)▶午前10時半~11時半 ▶午後1時半~2時半 *毎週金曜日、毎月第3月曜日に開催	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	定 各先着8人 申 事前に電話で墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900へ *専用サイトからも申込可 *第1金曜日の午後と第3月曜日は障害のある子どもとその保護者が対象 *おもちゃドクターによる修理は第2金曜日(予約制)
	▶みどりコミュニティセンター開催分(8月は2日間開催)	7月27日(水)、8月24日(水)・25日(木)▶午前10時半~11時半 ▶午後1時半~2時半 *毎月第4水曜日に開催	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	定 各先着6組 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ *おもちゃドクターによる修理もあり
	▶本所地域プラザ開催分	8月17日(水)午前10時~午後3時半 *毎月第3水曜日に開催	本所地域プラザ(本所1-13-4)	申 事前に電話で本所地域プラザ ☎6658-4601へ *おもちゃドクターによる修理は午後1時半~3時 *子どもと親のための心の相談コーナーは午後1時~5時
	親子でも参加できます 「コスモス育成講座」 	7月23日(土)午前10時~11時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 コスモスの栽培アドバイスや鉢の植替え実践 【講師】久保田 暁氏(庭つながり代表) 対 中学生以上 定 先着5人 費 無料 持 軍手(汚れが気になる方のみ) 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ *受け付けは7月22日まで
すみだキラキラママのつどい	7月27日(水)午前10時~午後2時		内 /定▶知育リトミック(0歳~2歳)/先着5組 ▶1歳半からのトイトレに向けたおむつ外し講座/先着5組 ▶足裏リフレクソロジー/先着4人 対 未就学児とその母親 *妊婦、母親のみの参加も可 費 各1000円(材料費含む) 申 事前に希望プログラム名・参加者全員の氏名・子どもの年齢をEメールで、すみだキラキラママのつどい ☎kirakiramamasumida2010@gmail.comへ *受け付けは7月26日まで 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811	