




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
暮らし	行政書士によるくらしと事業の手続き無料相談	8月2日～5年3月28日の火曜日午後1時～4時 * 祝日・年末年始を除く	区役所1階区民相談コーナー	内 許認可申請、マイナンバーカード申請、ビザ申請、遺言・相続手続等を行政書士に相談する 申 当日直接会場へ 問 ▶ すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶ 東京都行政書士会墨田支部 ☎080-3596-7830
	社会保険労務士による無料相談	8月3日～5年3月15日の第1・第3水曜日午後1時～4時半 * 祝日・年末年始を除く		内 各種年金・労務管理等を社会保険労務士に相談する 申 当日直接会場へ 問 ▶ すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶ 東京都社会保険労務士会墨田支部 ☎5638-6080
健康・福祉	健康体力づくり教室「ゆるやかヨガ」「健美操」の1回体験	8月3日～9月21日の毎週水曜日 ▶ ゆるやかヨガ=午前9時45分～10時45分 ▶ 健美操=午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶ ゆるやかヨガ=ヨガで体全体をほぐす ▶ 健美操=ゆったりとした動作で呼吸を整える 対 18歳以上の方 定 各先着60人 費 各510円 持 タオル、飲物 * 健美操は靴下(お持ちの方は5本指の靴下) * いずれも動きやすい服装で参加 申 事前に直接スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ * 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
	オレンジカフェすみだ	8月10日(水)午後2時～3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 認知症に関する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 八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541
	オレンジカフェすみだ(オンライン)	8月18日(木)午後2時～3時半	参加者の自宅等 * オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 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 事前に電話で同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541へ
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	8月23日(火) ▶ 午前9時半～11時半 ▶ 午後1時～3時半 * 相談時間は30分 * 実施時間の30分ごとに受け付け	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対 60歳以上の方 定 各先着2人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶ 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 ▶ スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735 * 受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
	“スマートフォンの基本操作を学ぶ”スマートフォン体験会	8月23日(火) ▶ 午前の部=午前9時半～午後0時半 ▶ 午後の部=午後1時半～4時半		対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン * 希望者には貸出し可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で8月16日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735へ * 受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く) * 抽選結果は8月18日頃に連絡
	「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	8月29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
	10年後、20年後も元気であるために「元気生き生き体操教室」(各全10回)	▶ 第1会場=9月2日～11月11日の金曜日 * 9月23日を除く ▶ 第2会場=9月7日～11月9日の毎週水曜日 * いずれの会場も午後1時10分～2時40分	▶ 第1会場=本所地域プラザ(本所1-13-4) ▶ 第2会場=すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 介護予防を柔道整復師から学ぶ 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 * ほかに条件あり * 未受講者を優先 定 各25人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはファクスで8月12日までに高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・FAX5608-6404へ 
障害者と家族向け「障害者の防災講座」	9月2日(金)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で障害のある方やその家族 定 15人(抽選) 費 無料 申 講座名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで8月15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	