










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	ふくの会(なりひら認知症家族会)	9月3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
	長寿のつどい	9月11日(日)午後1時半~3時 *受け付けは午後0時45分~、開場は午後1時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 佐藤一恵氏によるミニライブショー、キッズフラダンス 対 区内在住で60歳以上の方 定 30人(抽選) 費 無料 申 8月25日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者には後日はがきを送付
	高齢者「園芸教室」(全4回)	9月16日、10月7日・14日・28日いずれも金曜日午前10時~正午		対 区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 3000円 申 電話で8月28日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者には後日はがきを送付
	墨田区総合体育館公開講座「一次救命処置講習“心肺蘇生法・AED使用法を学ぶ”」	9月16日(金) 午後7時~9時 	区総合体育館(錦糸4-15-1)	定 先着20人 費 無料 申 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9月9日まで
	ひきこもり等当事者・家族・支援者のためのすみだみんなのカフェ講演会“家族のコミュニケーション”	9月17日(土)午後2時~3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ひきこもり等の当事者、家族、支援者が、家族のコミュニケーションとマネープランについて学ぶ 対 区内在住の在勤在学の方 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	9月26日(月)▶午前の部=午前9時半~11時半 ▶午後の部=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	曳舟文化センター(京島1-38-11)	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	9月26日(月)▶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9月19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9月21日頃に連絡 *体験会に参加しなくても先着で試用スマートフォンの1か月間の貸出し可(希望者は申込先へ)
“調理経験のない方、食生活が気になる方へ”墨田区介護予防普及啓発事業「男性のための1から始める栄養教室」(全8回)	9月26日~12月5日の月曜日午前10時~11時半 *10月10日・17日、11月21日を除く *調理実習を行う10月24日、11月14日、12月5日は午前10時~正午 	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 日常生活に役立つ栄養の基礎知識、オリジナル献立作り、調理実習等 *オンライン開催や個別の対応に変更する場合あり 対 区内在住の65歳以上の男性で、個別の支援を必要としない方 定 12人(抽選) 費 無料 *食材費は自己負担 申 教室名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで9月15日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・FAX5608-6404へ	
子育て・教育	すみだ自然観察会「荒川河川敷の生きもの観察」 	8月27日(土)午後1時半~2時半 *雨天中止	荒川四ツ木橋緑地(八広6-32地先)	対 区内在住で小学生以下とその保護者 定 先着10組 費 無料 持 虫取り網、バケツ、虫かご(持っている方のみ)、飲み物、帽子、タオル *汚れても構わない服装で参加 申 8月22日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階)☎5608-6208へ
	すみだファミリー・サポート・センター「サポート会員養成集中講座」 	9月7日(水)午前9時~午後1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) *会場が変更となる場合あり	内 子どもの送迎や預かりをする有償ボランティアの養成講座(事業説明・保育理論) *保育実習は別途実施 対 次の全ての要件を満たす方▶区内在住の20歳以上で、受講後、サポート会員として有償ボランティアができる▶心身ともに健康である▶子育ての援助に理解と熱意がある *資格は不要 定 先着10人 費 無料 *各自、普通救命講習の受講が必要(資料代1500円) 持 筆記用具、本人確認書類等 申 事前に電話で、すみだファミリー・サポート・センター☎5608-2020へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時
仕事・産業	生涯現役!シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー 	9月22日(木)午後1時~3時45分 *開場は午後0時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10) 	内 シニア期に向けたライフプランから、今後の働き方を考える 対 55歳以上で、求職中の方やこれから就職活動を始めようと考えている方 定 先着35人 費 無料 持 筆記用具 申 8月22日から電話でセミナー予約専用ダイヤル☎5422-1399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) *左記コードの専用サイトからも申込可 問 ▶東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335 ▶経営支援課経営支援担当☎5608-6185
文化・スポーツ	両国屋内プールの一般開放 	9月1日(木)までの午前9時~午後10時	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 4歳以上の方 費 ▶中学生以下、区内在住で65歳以上の方=100円▶その他=410円 *身体障害者手帳、愛の手帳等をお持ちの方は無料(受け付け時に提示が必要) 持 水泳帽、水着、タオル、ゴーグル(任意) *区内在住で65歳以上の方は本人確認書類を持参 申 当日直接会場へ *入場規制をする場合あり 問 両国屋内プール☎5610-0050 *利用スケジュール等の詳細は問い合わせるか、両国屋内プールのホームページを参照
	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(体組成測定付き)」の1回体験	8月22日(月)~9月19日(祝)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 持 室内用の運動靴、タオル、飲み物 *動きやすい服装で参加 申 事前にスポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *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