

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
健康・福祉	「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	▶9月14日(水)午前11時～午後0時半 ▶9月27日(火)午前10時～11時半	▶9月14日=地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4) ▶9月27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 ▶9月14日=先着4人 ▶9月27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
	認知症予防「運動編」	9月14日(水)午後2時～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 集いの場への「参加と活動」の重要性について学ぶ 対 区内在住の通勤の方 定 先着15人程度 費 無料 申 事前に、こうめ高齢者支援総合センター(すみだ福祉保健センター内)☎3625-6541へ
	オレンジカフェすみだ	9月14日(水)・15日(木)午後2時～3時半	▶9月14日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶9月15日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	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 ▶9月14日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶9月15日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541 
	弁護士による権利擁護法律相談	9月15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 権利擁護相談、親族後見人相談、福祉サービス苦情相談 対 認知症、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
	むこうじま家族会(認知症家族会)	9月16日(金)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 介護の悩み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、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内)☎3618-6541へ
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	9月16日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 悩みの共有、情報交換 対 認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階)☎3624-6541へ
	第5回寸劇「認知症を正しく知ろう!!」	9月16日(金)午後3時～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 寸劇を通して認知症を学ぶ 対 区内在住で、認知症に関心がある方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内)☎3618-6541へ
	はなみずき家族会	9月17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 グループホームについて学ぶ 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 事前に八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541へ
	個別スマホ相談会	9月21日(水)▶午後2時～▶午後2時15分～▶午後2時半～▶午後2時45分～	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 スマートフォンの操作に関する個別相談 対 区内在住の60歳以上の方 定 各1人(抽選) 費 無料 持 飲物 申 氏名・電話番号・個人登録カード番号を、9月15日までに立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時
	食生活講習会「40代から始める女性の食事の基本」 	9月22日(木)午後1時半～3時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 女性のホルモンバランスが大きく変わる40代以降の食生活についての講義とレシピの紹介 対 区内在住の通勤の女性 定 先着12人 費 無料 申 9月2日から電話で本所保健センター☎3622-9137へ
	「ストレッチで心も体も元気アップ」高齢者「ゆうゆう元気体操教室(後期)」(各全10回)	10月5日～5年3月1日の第1・第3水曜日▶1部=午前9時半～10時半▶2部=午前11時～正午 *5年1月4日を除く	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10人(抽選) 費 無料 持 飲物、タオル 申 9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 *いずれかの部を選択
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	10月6日～27日の毎週木曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	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・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで9月8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
	孫と楽しむプラモデル教室	10月8日(土)午後1時半～4時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 恐竜のプラモデルとジオラマを作成する【講師】オオゴシ トモエ氏(プロモデラー) *受付で見本の展示あり 対 区内在住で60歳以上の方とプラモデルの取扱いが可能な子ども(2人1組) *家族の見学可 定 10組(抽選) 費 890円(教材費) 申 9月9日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
点訳(点字)講習会「基礎からパソコン点訳まで」(全20回)	10月11日～5年3月14日の火曜日午後6時半～8時半 *11月29日、12月27日、5年1月3日を除く	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 講習会終了後、区内で障害者福祉のために点訳ボランティア等の活動をする意思がある方 *オンライン会議システム「Zoom」で実施する場合があるため、自宅等のインターネット環境が必要 定 先着15人 費 5000円(教材費込み) 申 事前に住所・氏名・年齢・電話番号を、電話で、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ	
て 子育て 産後ママのボディメンテナンス	9月17日(土)、10月15日(土)午前10時45分～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	対 産褥期(母親の安静期、産後約2か月)を過ぎた母親 *未就学児の同室可 定 各先着10人 費 各800円 持 飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 9月2日から八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは9月14日までの午前9時～午後8時	
税金・国保	消費税インボイス制度説明会 ▶初級編=9月5日(月)・12日(月)▶中級編=9月8日(木)・27日(火) *時間はいずれも午後2時～3時 *9月以降の日程は国税庁のホームページを参照 	▶9月5日・8日=本所法人会館(業平1-7-12)▶9月12日=向島税務署(東向島2-7-14)▶9月27日=向島法人会館(東向島2-8-5)	内 税務署職員からインボイス制度の基本的な仕組みを学ぶ 対 区内の事業者で▶初級編=新規・免除事業者▶中級編=課税事業者 定 ▶9月5日・8日=各先着30人▶9月12日・27日=各先着20人 費 無料 申 事前に電話で▶9月5日・8日=本所税務署法人課税第1部門☎3623-5171へ▶9月12日・27日=向島税務署法人課税第1部門☎3614-5231へ 問 税務課税務係☎5608-6008	