

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
	コツコツやろう！骨の健康守ること「女性のための健康セミナー」	9月29日(木)午後2時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 女性の骨・体の変化や口の健康、カルシウム摂取量アップの食事に関する講習、骨密度測定など *骨密度測定のみ参加は不可 対 区内在住の女性 定 先着30人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6135へ
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	10月1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、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内)☎5819-0541へ
	マインドフルネス「気づきのストレッチ」(全9回)	10月3日～12月26日の月曜日午前10時～11時 *10月10日、毎月第3月曜日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 対 20歳以上の方 定 先着15人 費 4500円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは9月29日までの午前9時～午後8時(9月20日は休館) *動きやすい服装で参加
	高齢者「懐メロで認知症を予防！脳トレ体操教室」(全4回)	10月3日～31日の月曜日午前10時～正午 *10月10日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 無料 申 9月16日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	墨田区介護予防サポーター養成講座「新規リーダー養成プログラム」“高齢者の健康づくりと社会参加を支えるために”(全7回)の説明会	▶事前説明=10月3日(月)午後2時～4時 ▶本講座=10月17日～11月7日の毎週月曜日午前10時～午後4時 ▶フォローアップ教室=11月21日(月)・28日(月)午後2時～4時	ルネサンス両国(両国2-10-14) *オンラインでの受講や少人数グループ形式に変更する場合あり	内 運動、口腔ケア、脳トレなどの介護予防の基礎知識と実践プログラムを習得する 対 次の全ての要件を満たす方 ▶区内在住である ▶講座修了後、月曜日～金曜日開催する区の介護予防教室や地域の介護予防自主グループで体操指導等を行うことができる ▶自宅等からオンラインで受講ができる 定 先着15人 費 無料 申 事前に住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・FAX5608-6404へ *受け付けは9月20日まで
	第3期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう！“運動と食事”(全10回)	10月5日～12月14日の水曜日▶1時半コース=午後1時半～2時50分 ▶3時コース=午後3時～4時20分 *11月23日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リズム体操を中心にボールや棒を使ったストレッチなどの実技と、食事や栄養についての講話 対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各10人(抽選) 費 無料 申 9月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3729へ
	食生活講習会「バランスのよい食事のための基本の“き”主菜編」	10月6日(木)午後1時半～3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 主菜についての基本や栄養バランスを整えるポイント、簡単レシピを学ぶ 対 区内在住の勤労の方 定 先着12人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6135へ
	障害者理解促進講演会(手話通訳付き)	10月15日(土)午後1時～3時 *受け付けは午後0時半～	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	【テーマ】みんなが笑顔で暮らせる社会へ 障害を正しく理解するために 【講師】鈴木孝幸氏(神奈川県身体障害者連合会副会長) 対 区内在住の勤労在学の方 定 先着80人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号またはファクス番号を、電話またはファクスで墨田区障害者団体連合会☎・FAX3624-3154へ 問 ▶墨田区障害者団体連合会 ▶障害者福祉課庶務係☎5608-6217
	神経の病気 検診と相談	10月16日(日)午前9時～正午	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	内 ▶専門医による検診 ▶歯科医師、薬剤師、保健師、リハビリ相談員、介護保険相談員等による各種相談 対 区内在住で、体の震えやしびれ・まひ、転びやすい、力が入りにくい、食事が飲み込みにくい、むせやすい等の自覚症状がある方 定 先着30人 費 無料 申 9月12日から電話で墨田区医師会☎3612-3882へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 問 保健計画課保健計画担当☎5608-6190
	“毎年1回はチェックをしましょう”「高齢者身体能力測定会」	10月18日(火)午後2時～4時 10月19日(水)午後2時～4時 10月20日(木)午後2時～4時 10月21日(金)午後2時～4時	区総合体育館(錦糸4-15-1) すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 立花四丁目集会所(立花4-8-10) すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)	内 体組成測定、体力測定(握力、通常歩行速度、開眼片足立ち)、生活機能評価、フレイル予防ミニ講座、通いの場の紹介等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要とせず、医師から運動制限を受けていない方 *ペースメーカーを装着している方は体組成測定は不可 定 ▶10月18日=先着30人 ▶10月19日=先着25人 ▶10月20日・21日=各先着20人 費 無料 申 9月12日から催し名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号・ペースメーカー使用の有無を、電話またはファクスで高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・FAX5608-6938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”	10月19日(水)午後 *時間は申込み時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 家族関係等の悩みを専門医に相談する 対 区内在住の方 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	10月20日、11月17日、12月15日いずれも木曜日午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク 【テーマ】「コミュニケーションのコツ」「医療機関・社会資源の情報」「家族のためのライフプラン」「現在の不安や心配」等 対 区内在住の勤労在学で、ひきこもり等の状態の方やその家族 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ
	要介護状態にならないために「まると若がり教室(認知症予防型)」(全12回)	10月21日～5年1月20日の金曜日午後2時～3時半 *11月11日、12月30日を除く	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 筋力アップ運動、認知症予防トレーニング、栄養バランスや口腔ケアの講義 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 費 4800円 申 事前に各高齢者支援総合センターまたは担当の介護支援専門員へ *受け付けは10月3日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
	第3回生きがい講座認知症予防トレーニング「認トレ」	10月24日(月)午後1時半～3時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 専門のインストラクターと一緒に、身体的トレーニングと知的トレーニングを組み合わせた認知症予防プログラムを行う 対 おおむね55歳以上の方 定 先着40人 費 無料 申 事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631-2577へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 問 ▶高齢者福祉課支援係☎5608-6168 ▶てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631-2577
	吾孺の里 健康教室「管理栄養士による生活習慣病予防のための講座」	10月24日(月)午後2時～3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 管理栄養士から生活習慣病予防のための食事等について学ぶ 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月22日までの午前9時～午後8時(9月20日、10月17日は休館)

健康・福祉

