

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	お気に入りの作品に投票を「緑のカーテンコンテスト」ウェブ投票	10月1日(土)～28日(金)	参加者の自宅等	内 区ホームページ上で実施する「緑のカーテンコンテスト2022」応募作品の掲載・投票 費 無料 申 期間中、直接区ホームページへ 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	美顔塾(基本編)	10月7日(金)午後2時～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 季節に合わせたスキンケアとメイクを学ぶ 対 女性 定 先着10人 費 500円(材料費) 申 事前に電話で本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
	BIG SHIP 感謝デー	10月16日(日)午前10時～午後3時		内 ものづくりチャリティセール、ふれあい子どもフェアなど 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 本所地域プラザ ☎6658-4601
健康・福祉	ユートリヤで健康な体になろう!(10月)	▶ ヨーガ=10月3日(月)・10日(祝)午後3時半～4時半 ▶ 太極拳=10月6日(木)・20日(木)午後1時～2時 ▶ 歌うボイスエクササイズ=10月7日(金)・21日(金)午後3時～4時 ▶ ボーカルテクニッククラス=10月8日(土)・22日(土)午前10時～11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 ▶ ボーカ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
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会 *相談時間は30分 *実施時間の30分ごとに受け付け	10月6日～11月24日の木曜日午前9時半～午後0時半 *11月3日を除く	区役所1階区民相談コーナー	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)
	高齢者向け「健やか筋トレ体操教室」(全10回)	10月6日～12月15日の木曜日午後1時半～3時半 *11月3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27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
	「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	▶ 10月11日(火)午前10時～11時半 ▶ 10月19日(水)午前10時～正午	▶ 10月11日=地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18) ▶ 10月19日=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 ▶ 10月11日=先着4人 ▶ 10月19日=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
	「梅若まつり」地域とつながるシルバープラザ梅若		シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	費 無料 問 シルバープラザ梅若 ☎5630-8008
	▶ 作品展、施設活動紹介	10月14日(金)～16日(日)の午前9時～午後5時 *最終日は午後3時まで		内 梅若ゆうゆう館で活動している団体の作品展示および施設活動紹介 申 期間中、直接会場へ
	▶ 認知症予防講習会	10月14日(金)午前10時～11時		定 先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ 福祉機器展示室「くつの合わせ方」講座	10月14日(金) ▶ 午後2時～ ▶ 午後3時～		内 講話(15分間)、個別相談 定 各先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ 腰痛・ひざ痛予防体操と元気になる話	10月14日(金) ▶ 午後2時～ ▶ 午後3時～ *いずれも所要時間は50分		定 各先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ リハビリ機器体験	10月15日(土) ▶ 午後1時半～ ▶ 午後2時15分～		定 各先着5人 申 事前にシルバープラザ梅若 ☎5630-8008へ *当日参加も可
「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	10月20日(木) ▶ 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	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	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) *靴を脱ぐ必要あり(高座椅子を使用) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で10月13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10月17日頃に連絡	
身体障害者向け「ハロウィンフラワーアレンジメント教室」	10月21日(金) 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 2000円 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27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	
高齢者気功教室「自然体で、楽しく身体を動かしましょう！」(全5回)	10月24日～11月21日の毎週月曜日午後1時半～3時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	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 定 20人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 持 飲み物、タオル 申 9月27日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ	
目の使いすぎ!?首コリ・肩コリマッサージで解消!	10月24日(月) 午後2時～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 スマートフォンやパソコン中心の生活による目の疲労や首筋、肩回りの不快感をセルフケアで解消する 対 区内在住の方 定 先着40人 費 無料 申 9月22日から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *動きやすい服装で参加	
「自宅でも介護予防教室が受講できます!」認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(全14回)	11月8日～5年2月21日の火曜日午前10時～11時半 *12月27日、1月3日を除く	▶ 会場=本所地域プラザ(本所1-13-4) ▶ オンライン=参加者の自宅等 *オンライン学習システム「UMU」を使用	内 声を出すための体づくり、口の体操、リレー朗読等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室初参加者 定 ▶ 会場=20人(抽選) ▶ オンライン=10人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の受講方法・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10月27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 *詳細は申込先へ	

