

# 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、各会場を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
暮らし	ユートリヤ スマホまなびの会 "スマートフォンを便利に使うためのミニレクチャーと相談窓口"	10月15日、11月19日、12月17日いずれも土曜日▶ミニレクチャー=午後1時~2時 ▶相談窓口=午後2時~3時 *相談時間は15分(受け付けは午後2時45分まで)	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【講師】合同会社GadgeTanker【ミニレクチャーの内容】[LINEグループをサークル活動や地域活動に活用しよう!]*各日同一内容 定▶ミニレクチャー=各先着5組(3人1組)*2人以下での申込みは要相談▶相談窓口=各先着16人 費無料 申▶ミニレクチャー=事前に、すみだ生涯学習センター事業課☎5247-2010へ *受け付けは各開催日の1週間前まで▶相談窓口=当日直接会場へ *金銭取引や個人情報の相談は不可
	"講師の佐藤一恵氏が歌唱指導"歌謡教室	10月19日~11月16日の毎週水曜日午後2時~4時	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	対区内在住在勤在学の方 定各30人(抽選) 費無料 申希望日・住所・氏名・電話番号を、直接またははがきで10月7日(必着)までに社会福祉会館(〒131-0042東墨田2-7-1)☎3619-1051へ *電話での問い合わせは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く)*当選者には後日はがきを送付
	教えて!行政書士よこい先生!暮らしの手続きのはなし	10月19日(水)午後6時~7時	緑図書館(緑2-24-5)	定先着20人 費無料 申10月1日午前9時から緑図書館☎3631-4621へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可
	"季節感を取り入れた家庭料理を作る"吾嬢の里 料理教室(全6回)	10月27日~5年3月23日の第4木曜日午前10時~午後1時 *2月は16日(木)に実施	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対16歳以上の方 定先着15人 費6000円(材料費込み) 持エプロン、三角巾(またはバンダナ等)、ふきん、ハンドタオル 申事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月21日までの午前9時~午後8時(10月17日は休館)
	"地域安全マップの作成等を行う"地域防犯リーダー養成講座(全2回)	▶11月1日(火)午後6時~7時45分▶11月5日(土)午前9時~11時45分	区役所会議室131(13階)	対区内在住で防犯活動に関心がある方 定先着10人 費無料 申10月3日午前9時から安全支援課安全支援・空き家対策係(区役所5階)☎5608-6199へ *詳細は区ホームページを参照
	"みんなで森を育てるお手伝い"鹿沼の森で間伐体験	11月5日(土)午前7時半~午後4時 *午前7時20分に区役所1階正面玄関前に集合	栃木県鹿沼市上粕尾周辺ほか *往復バスで移動	対区内在住在勤在学の小学生以上 *17歳以下の方は18歳以上の方の同伴が必要 定10人(抽選) 費無料 申住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで10月11日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *左記コードの専用サイトからも申込可 *当選者には10月21日までに通知
健康・福祉	"安全に行う足腰の筋トレ、踏み台昇降運動、姿勢改善トレーニングを体験する"シニアの筋トレ&ストレッチの1回体験	10月5日~26日の毎週水曜日午後1時半~2時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対60歳以上の方 定各先着12人 費1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持室内用の運動靴、タオル、飲物 *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
	ぶんか・みかんの会(認知症の勉強とご家族の会)	10月11日(火)午後1時半~3時	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5文花一丁目アパート5号棟1階)	内薬剤師から認知症の薬を学ぶ 対認知症の家族を介護している方や認知症に関心がある方 定先着15人 費無料 申事前に、ぶんか高齢者支援総合センター☎3617-6511へ
	"認知症に関する情報交換や悩みなどを共有・交流する"オレンジカフェすみだ	▶オンライン=10月12日(水)▶会場=10月20日(木) *時間はいずれも午後2時~3時半	▶オンライン=参加者の自宅等 *オンライン会議システム[Zoom]を使用▶会場=本所地域プラザ(本所1-13-4)	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▶オンライン=事前に電話で八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541へ▶会場=当日直接会場へ 問▶オンライン=八広はなみずき高齢者支援総合センター▶会場=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541 *10月20日は個別相談もあり
	認知症を知ろう"関わり方・接し方を介護の現場から学ぶ"	10月18日(火)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)	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
	認知症サポーター養成講座"認知症の方を地域で支える"	10月22日(土)午後1時半~3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を支援する方法を学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着20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
	広島より配信「お気軽オンライン体操」	10月29日(土)午前10時~10時45分	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内理学療法士の指導による体操 対区内在住で60歳以上の方 定10人(抽選) 費無料 持飲物 申10月22日までの午前9時~午後5時に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *個人登録カード番号が必要
	「向島歯科医師会による口腔ケア講習会」"健康長寿はオーラルフレイルの予防から"	▶第1会場=10月31日(月)▶第2会場=11月2日(水)▶第3会場=11月15日(火)▶第4会場=11月16日(水) *時間はいずれも午後1時~2時半 *受け付けは午後0時半~	▶第1会場=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)▶第2会場=梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4)▶第3会場=曳舟文化センター(京島1-38-11)▶第4会場=ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5)	内口と全身の健康の関連性と、日頃の口のケアの仕方や口腔体操等を歯科医師から学ぶ 対区内在住で、原則65歳以上の方 定各先着20人 費無料 持筆記用具 申10月3日から催し名・希望会場・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 *受け付けは各開催日の1週間前まで *参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入のうえ、同封の返信用封筒で質問票に記載されている期日までに返信
	「本所歯科医師会による口腔ケア講習会」"口の中のオーラルフレイル"	▶第1会場=10月27日▶第2会場=11月10日▶第3会場=11月17日▶第4会場=11月24日 *いずれも木曜日午後2時~3時半 *受け付けは午後1時半~	▶第1会場=アウトピアみどり苑(緑2-5-12)▶第2会場=すみだ女性センター(押上2-12-7-111)▶第3会場=なりひらホーム(業平5-6-2)▶第4会場=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内噛む、話すなどの口腔機能を維持・向上させる方法を学ぶ 対区内在住で、原則65歳以上の方 定各先着20人 費無料 持筆記用具 申10月3日から催し名・希望会場・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 *受け付けは各開催日の1週間前まで *参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入のうえ、同封の返信用封筒で質問票に記載されている期日までに返信
	"ずっと元気であるために"介護予防のための"元気もりもり教室"(全12回)	11月4日~5年2月3日の金曜日▶第1部=午後1時半~2時半▶第2部=午後3時~4時 *日程の詳細は申込先へ	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内健康体操(運動強度は▶第1部=中▶第2部=やや強め)、脳トレーニング、レクリエーションなど 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 *ほかにも要件あり *初参加者を優先 定各30人(抽選) 費無料 申教室名・希望の部・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10月24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