

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	大人のためのすみだ自然観察会第5回「すみだ以外の場所で野鳥を観察しよう」	12月10日(土) 午前9時半～正午	都立水元公園(葛飾区水元公園3-2)【集合場所】区役所1階正面玄関前 *往復バスで移動	内 冬の渡り鳥を観察し、生態を学ぶ 対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 先着15人 費 無料 持 双眼鏡(お持ちの方のみ)、筆記用具、水筒、帽子 申 11月11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
	第4回エコライフ講座「川崎火力発電所」と電気の歴史を見に行こう!	12月15日(木) 午前9時～午後4時 *午前8時50分に集合	【集合場所】区役所1階正面玄関前 *往復バスで移動	内 環境にやさしく発電効率が良い最新の発電設備を見学し、電気が作られる仕組みや電気の歴史を学ぶ 【講師】東京電力パワーグリッド株式会社 対 区内在住在勤在学の方 定 20人(抽選) 費 無料 持 昼食用の弁当 申 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレスを、ファクスまたはEメールで11月28日(必着)までに環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207・FAX5608-1452・✉kankyoku@city.sumida.lg.jpへ
	星空フェスタ2022 プラネタリウム上映会12月	12月18日(日) ▶1回目=午前11時～11時40分 ▶2回目=午後2時～2時40分 ▶3回目=午後4時～5時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【テーマ】▶1・2回目は「いちばんぼしをみつけよう」▶3回目は「今夜の星空と2023年の天文現象」(小学校4年生以上推奨の内容) 【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリーノ所属) 定 各先着70人 費 ▶中学生以下=各200円 ▶その他=各500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
	すみだ地域学セミナー			費 無料 申 催し名・希望回・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで5年1月6日(必着)までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7) ☎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 *抽選結果は後日通知
	▶関連講座「森のタンブラー・サステナブルクラフトビール講話×工場見学」	5年1月14日(土) 午後4時～5時	アサヒユアス共創ラボ(吾妻橋1-23-36東京隅田川ブルーイング4階)	内 サステナブルクラフトビール「蔵前WHITE」の醸造所の見学 対 20歳以上の方 定 20人(抽選)
▶すみだのSDGsをもっと知ろう!(第3・4回)	▶第3回=5年1月21日(土) 午後2時～4時 ▶第4回=1月22日(日) 午前10時～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【テーマ】▶第3回=東京スカイツリー®のSDGsへの取り組み ▶第4回=ルネサンスが取り組む「人生100年時代の健康づくり」 *いずれも手話通訳あり 定 各100人(抽選)	
健康・福祉	コース型「背骨コンディショニング(腰痛、肩こり等でお悩みの方)」の1回体験	11月14日～12月5日の毎週月曜日 午前9時半～10時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 肩こり、坐骨神経痛の改善プログラム 対 18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 スポーツタオル、汗拭きタオル、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 *内容等の詳細は申込先へ
	障害者週間特集展示・特別イベント「すべての人に読書のよこびを」	▶特集展示=11月18日(金)～12月28日(水)の開館時間中 ▶特別イベント=12月4日(日) 午後1時半～2時45分	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内/申▶特集展示=拡大写本、録音図書、点字図書、LLブック等の障害者資料の展示/期間中、直接会場へ▶特別イベント=朗読、お話し会等/事前に、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ *手話通訳を希望する場合は11月21日までに申込みが必要 費 無料 問 ひきふね図書館 ☎5655-2350 *内容等の詳細は、墨田区立図書館のホームページを参照
	福祉機器展示室展示会「体験しよう!お風呂の用具と住環境」展	11月21日(月)～25日(金)の午前10時～午後4時 *11月23日を除く	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内 入浴用具を中心とした福祉機器の展示やスロープ・手すりの体験 *福祉用具事業者による個別相談会も実施 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 うめわか高齢者支援総合センター ☎5630-6541
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	11月22日(火) 午後2時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 介護の悩みなどを相談し、心のストレスを軽減する 対 区内在住在勤の方 定 先着10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
	ボランティア説明会	11月25日(金) 午前10時～11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着8人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	第4回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	11月25日(金) 午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 認知症リスクを下げる効果的な栄養の摂り方を学ぶ 対 認知症の方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、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
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	11月25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
	体力測定	11月27日(日) 午前10時半～11時半		内 握力、上体起こし、反復横跳び等の測定 *トレーニング室を初めて利用する方は測定終了後に初回講習会あり 対 高校生以上 定 先着15人 費 240円(トレーニング室利用料) 持 室内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後8時(11月21日は休館)
	立花ゆうゆう館まつり	11月29日(火)・30日(水) 午前9時半～午後4時	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 立花ゆうゆう館で活動しているサークルの作品展示、ミニゲームコーナー 対 区内在住で60歳以上の方 費 無料 持 個人登録証 申 当日直接会場へ 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911 *受け付けは午前9時～午後5時
	高齢者向け「パソコン教室(ワードで作る年賀状)」(全2回)	12月8日(木)・9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 区内在住の60歳以上で、パソコンの基本操作や文字入力ができ、全日程参加できる方 定 5人(抽選) 費 100円 持 USBメモリ(データの持ち帰りを希望する方のみ) 申 11月18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
	高齢者スマホ写真教室「きれいな写真の撮り方と、活用術を学ぶ」(全3回)	12月8日～22日の毎週木曜日 午前10時～正午	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、スマートフォンによる写真撮影の初心者 定 12人(抽選) 費 250円(教材費) 持 スマートフォン 申 11月17日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ
	第3回セカンドステージセミナー「皆さん講演を聴いて楽しみましょう」	12月14日(水) 午後2時～4時	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)	【演目/出演】▶第1部=講演/田辺鶴瑛氏 ▶第2部=歌/古田三奈氏 対 おおむね55歳以上の方 定 先着150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(祝日を除く) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168