

# 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	“6年4月1日から不動産の相続登記が変わります”司法書士による無料法律相談	12月1日～5年3月30日の木曜日午後2時～4時 *12月29日、5年1月5日、2月23日を除く	すみだ区民相談室(区役所1階)	内 不動産や会社の登記、相続、遺言、成年後見等の相談 定 先着8人(組) 申 相談日の2週間前(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日の場合は、翌開庁日)から電話で、すみだ区民相談室 ☎5608-1616へ
	宅地建物取引士による無料相談	12月2日～5年3月31日の金曜日午後1時～3時 *12月30日を除く		内 不動産取引に係る一般相談 申 当日直接会場へ 問 ▶すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京都宅地建物取引業協会墨田区支部 ☎5830-6322
	行政書士によるくらしと事業の手続き無料相談	12月6日～5年3月28日の火曜日午後1時～4時 *5年1月3日、3月21日を除く	区役所1階区民相談コーナー	内 許認可申請、マイナンバーカード申請、ビザ申請、遺言・相続手続等の相談 申 当日直接会場へ 問 ▶すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京都行政書士会墨田支部 ☎080-3596-7830
	社会保険労務士による無料相談	12月7日・21日、5年1月4日・18日いずれも水曜日午後1時～4時半 *原則毎月第1・3水曜日に開催(祝日、年末年始を除く)		内 各種年金・労務管理等の相談 申 当日直接会場へ 問 ▶すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京都社会保険労務士会墨田支部 ☎5638-6080
	フラワーアレンジメント教室「多肉植物でつくる正月飾り」	12月25日(日) 午前10時～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 小学生以上 *小学生は保護者の同伴が必要 定 先着15人 費 2000円(花材・花器費込み) 持 はさみ、スティックのり、作品を持ち帰るための袋、お手拭き 申 12月2日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは12月14日までの午前9時～午後8時
健康・福祉	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会	12月1日～22日の毎週木曜日 ▶午前の部=午前9時半～11時半 ▶午後の部=午後1時～3時半 *相談時間は30分 *実施時間の30分ごとに受け付け	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 ☎6845-7883 *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)
	気力・体力パワーアップ	12月7日～5年1月25日の水曜日▶一般教室=午前9時45分～10時45分 ▶男性教室=午前11時～正午 *12月28日を除く	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 トレーナーから年齢に合わせた運動を学ぶ 【講師】遠藤光男氏 対 ▶男性教室=おおむね65歳以上の男性 定 各先着20人 費 各500円 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
	ぶんか・みかんの会(認知症の勉強とご家族の会)	12月13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 作業療法士から認知症の予防方法を学ぶ 対 文花、立花在住で認知症予防に取り組みたい方 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
	オレンジカフェすみだ	▶オンライン=12月14日(水) ▶会場=12月15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)	内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 *12月15日は個別相談もあり 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 ▶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 ☎3610-6541 ▶会場=同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541
	スマホで効果が見える運動教室(オンライン)	12月15日(木)～5年2月26日(日)の▶毎週木曜日午前9時半～10時半 ▶毎週日曜日午前9時～10時 *12月29日、5年1月1日を除く	参加者の自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 スマートフォンと連動する計測バンドを装着して行う体力測定により効果が確認できる運動教室 対 区内在住の60歳以上でウォーキングなどの運動習慣があり、スマートフォンをお持ちの方 定 各先着30人 費 無料 申 専用サイトから申込み 問 産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186
	住宅改修セミナー	12月20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)	内 手すりの工事等の助成事業を学ぶ 対 区内在住の方 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
	身体障害者向け「健康体操教室」(全6回)	5年1月5日～2月9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12月7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
	手話入門講座(全4日程・各全5回)	5年1月11日～3月15日の毎月第2・4水曜日または毎月第1・3水曜日▶朝講座=午前10時～正午 ▶夜講座=午後6時45分～8時45分 *いずれも同一内容	▶朝講座=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶夜講座=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 区内在住在勤在学の高校生以上で、手話に関心がある方 *子どもの同伴は不可 定 各先着20人 費 無料 申 12月5日から電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半(祝日を除く) *すみだボランティアセンターのホームページからも申込可
	ボランティア入門講座「こころに寄り添う傾聴講座」	5年1月18日(水)午後1時半～4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティアや傾聴の基本を学び、ロールプレイを行う 【講師】岩田優子氏(アミユマネジメント合同会社) 対 ボランティアや傾聴ボランティアに関心がある方 定 先着15人 費 無料 持 筆記用具 申 12月5日から、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *左記コードの墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可
	マインドフルネス「気づきのストレッチ」(全8回)	5年1月23日～3月27日の月曜日午前10時～11時 *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 4000円 申 12月2日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは5年1月17日までの午前9時～午後8時(12月19日、12月29日～5年1月3日は休館) *動きやすい服装で参加
子育て・教育	様々な運動を行い、たのしくカラダを動かそう!!「こども運動教室」の1回体験	12月2日～23日の毎週金曜日午後3時半～4時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 4歳児～小学校1年生 定 先着20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
	地域福祉プラットフォームクリスマスイベント「布の絵本読み聞かせ・手あそび」	12月6日(火)午前11時半～正午	地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	内 手作りの布絵本の読み聞かせ、歌に合わせた手遊びなど 対 区内在住の子どもとその保護者 定 先着5組程度 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900 *内容等の詳細は左記コードの墨田区社会福祉協議会のホームページを参照