

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	楽しく学ぼう！はじめてのアロマセラピー講座「アロマスプレー作り」	2月27日(月)午後1時半～3時半	区総合運動場(堤通2-11-1)	対18歳以上の方 定先着15人 費800円 申事前にフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070へ *内容等の詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	第6回エコライフ講座「SDGsを学んで入浴剤「バスボム」をつくらう！」	2月28日(火) 午後1時～3時 *午後0時50分に集合	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対区内在住在勤在学の方 定20人(抽選) 費無料 持筆記用具、ビニール手袋、タオル、作品を持ち帰るための袋、18cm程度のボウル(お持ちの方のみ) *汚れても構わない服装で参加 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2月10日までに環境保全課環境管理担当☎5608-6207・FAX5608-1452・✉kankyuu@city.sumida.lg.jpへ *抽選結果は後日郵送
	エシカル消費ってなに？(消費者講座)	3月4日(土)午前9時半～正午		対区内在住在勤在学の方 定▶落語と漫才=先着50人 ▶ワークショップ(缶バッジ&ヘアゴム)=先着10人 ▶ワークショップ(針刺し・香袋・ブローチ)=各先着5人 費無料 申事前に希望の催し名・氏名・年齢・電話番号を、電話またはEメールで、すみだ消費者センター☎5608-1516・✉sangyou@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは2月22日まで *消費者団体による活動発表展示とチャリティーバザー、花体操も実施
	▶エシカル消費の基礎やリフォーム詐欺を学ぶ落語と漫才	3月4日(土)午前9時半～10時20分		
▶不用品を活用したワークショップ(端ぎれを使ってつくる缶バッジ&ヘアゴム・針刺し・香袋・ブローチ)	3月4日(土)午前10時45分～ *所要時間は▶缶バッジ&ヘアゴム=5分 ▶針刺し・香袋=30分 ▶ブローチ=1時間			
大人のためのすみだ自然観察会「すみだの野鳥を観察しよう」	3月4日(土) 午前10時～11時半 *荒天中止	旧中川水辺公園(立花三・五・六丁目先周辺) 【集合場所】東武亀戸線東あずま駅	内野鳥観察のポイントや道具の使い方等を学び、実際に観察する 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2月1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	
健康・福祉	ワンコインレッスン「腰痛ケア体操」腰痛にならないための体操や筋力トレーニング	2月3日～24日の毎週金曜日 午前11時15分～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対高校生以上 定各先着10人 費各500円(トレーニングルーム利用料込み) 持室内用の運動靴、タオル、飲み物 *動きやすい服装で参加 申当日直接会場へ *各開始30分前から整理券を配布 問スポーツプラザ梅若☎5630-8880 *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
	認知症に関する情報交換や悩みなどを共有し交流する「オレンジカフェすみだ(オンライン)」	2月8日(水)・16日(木) 午後2時～3時半	参加者の自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用	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 申事前に電話で▶2月8日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541へ ▶2月16日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541へ
	ぶんか・みかんの会(認知症の勉強とご家族の会)	2月14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都営文花一丁目アパート5号棟1階)	内認知症疾患医療センターの役割と病院のかかり方を学ぶ 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
	「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	2月15日(水)午前10時～11時半	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
	弁護士による権利擁護法律相談	2月16日(木)午後1時半～4時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内権利擁護相談、親族後見人相談、福祉サービス苦情相談 対認知症、知的障害、精神障害のある方とその関係者 定先着3人 費無料 申事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター☎5655-2940へ
	むこうじま家族会(認知症家族会)	2月17日(金)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)	内介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 対区内在住で、認知症の方を介護している方 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
	在宅緩和ケア相談会「がんカウンセリングSAKURA」	2月17日(金)午後2時～3時	賛育会病院外来棟1階ぽんたルーム(太平3-20-2) *オンライン等での開催になる場合あり	内緩和ケアの悩みや不安を緩和ケア認定看護師やソーシャルワーカーに個別相談する 対区内在住のがん患者とその家族 定先着15人程度 費無料 申2月2日から電話で保健計画課健康推進担当☎5608-8514へ
	個別スマホ相談会	2月19日(日)▶午後2時～▶午後2時15分～▶午後2時半～▶午後2時45分～	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内スマートフォンの操作方法を個別に相談する 対区内在住で60歳以上の方 定各1人(抽選) 費無料 持個人登録証 申2月15日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ
	高齢者パッチワーク教室(全3回) *申込先に見本を展示	2月21日～3月7日の毎週火曜日 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)	内20cm×20cm×マチ6cmの手提げバッグを作る 対区内在住で60歳以上の方 定10人(抽選) 費2300円(材料費) 持裁縫道具 申2月7日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	高齢者「楽しい毎日の体づくり体操教室」(全5回)	2月21日～3月28日の火曜日 午前10時～11時 *3月21日を除く		内自宅でもできるやさしい体操を学ぶ 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10人(抽選) 費無料 申2月7日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	吾嬬の里健康教室「おくすりとうまく付き合うために知っておきたいこと」	2月24日(金)午後2時～3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定先着20人 費無料 持筆記用具 申2月2日から八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは2月22日まで(2月20日は休館)
	VRゴーグルを活用した特殊詐欺被害防止講座(消費者講座)	2月27日(月)▶午後1時～▶午後2時～▶午後3時～▶午後4時～	区役所会議室121(12階)	内VRという最新技術を使いオレオレ詐欺への対策を学ぶ 対区内在住で65歳以上の方 定各先着10人 費無料 申左記コードの専用サイトから申込み 問産業振興課産業振興担当☎5608-6186
	ユートリヤで健康な体になろう！(2月)	▶歌うボイスエクササイズ=2月3日(金)・17日(金)午後3時～4時 ▶ボカールテクニッククラス=2月4日(土)・18日(土)午前10時～11時 ▶ヨーガ=2月6日(月)・20日(月)午後3時半～4時半 ▶太極拳=2月2日(木)・16日(木)午後1時～2時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内初級者向けの健康講座 対16歳以上の方 定各先着20人 費▶ボカー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
	うつ予防講演会「知って得する！心の健康を保つための生活習慣」	3月6日(月)午後2時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内食事・運動・睡眠などを学ぶ 【講師】藤井 猛氏(国立精神・神経医療研究センター医師) 対区内在住在勤の方 定先着30人 費無料 申2月2日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ