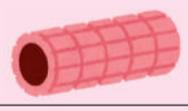


講座・教室・催し

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	たてもの無料相談	2月25日(土)午後1時~3時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 区内にある建築物の耐震化について専門家に相談する *詳細は左記コードの墨田区耐震化推進協議会のホームページを参照 費 無料 申 当日直接会場へ 問 防災まちづくり課不燃化・耐震化担当 ☎5608-6269
	3月1日~8日は女性の健康週間! 「女性の健康週間イベント」			費 無料
	▶女性のためのセルフケア“これって更年期症状?不眠・イライラ・のぼせ・頭痛”	3月2日(木)午後2時~4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 ツボ押し、体を動かす運動、女性の健康に関する講演 *骨密度測定なし 対 区内在住の女性 定 先着20人 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 2月13日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ
	▶女性ホルモンと骨密度“今日から始めるボディメンテナンス”	3月3日(金)午後2時~3時半		内 骨からきれいになるための運動とお話 *骨密度測定あり 対 区内在住で20歳~49歳の女性 定 先着20人 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 2月13日午前8時半から専用サイトで申込み *事前申込みによる生後3か月~3歳11か月の子どもの一時保育あり 問 本所保健センター ☎3622-9137
	▶女性の健康づくり応援キャンペーン企画展示	3月17日(金)~4月19日(水)の開館時間中	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 女性と健康に関する展示やリーフレットの配布、女性と健康に関する図書の紹介 申 当日直接会場へ 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
	美顔塾 	3月3日(金)午後2時~3時半	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の基本を学ぶ 対 女性 定 先着10人 費 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
吾孺の里 パン教室「さくらあんパンをつくろう」	3月7日(火)午前10時~正午	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 花形のさくらあんパンをつくる 対 16歳以上の方 定 先着6人 費 1000円 持 エプロン、三角巾、手拭き用のタオル 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは2月28日までの午前9時~午後8時(2月20日は休館) 	
美ら星フェスタ「プラネタリウム上映会3月」星空と三線コラボレーション	3月19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=「おきなわのうたと星空」▶3回目=「沖縄の星空と三線の調べ」(小学校4年生以上推奨の内容)【講師】スターガーデンスタッフ 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	
ダーツサロン 	3月30日(木)までの毎週火・木・土曜日午前9時~正午、午後1時~5時	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 自由にダーツを楽しむ 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	
スマートフォンの疑問や不安についての相談会	2月20日(月)▶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(30分ごとに受け付け)	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)	対 60歳以上の方 定 ▶相談会=各先着2人▶体験会=各20人(抽選) 費 無料 持 ▶体験会=スマートフォン *貸出し可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 ▶相談会=当日直接会場へ▶体験会=電話で2月13日までにスマートフォン普及啓発事務局 ☎6845-7883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2月17日頃に連絡	
“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	2月20日(月)▶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			
ボランティア説明会	2月20日(月)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)	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(東向島2-17-14) ☎3612-2940へ	
第6回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	2月24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 介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 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10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	
区総合体育館公開講座“フォームローラーを使ったセルフケア”筋膜リリース体験講座 	3月2日(木)午前9時半~11時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 専用器具を使い、筋肉の柔軟性を高める筋膜リリースの体験 *骨粗しょう症・血栓症を治療中の方は参加不可 定 先着20人 費 無料 持 室内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは2月20日まで	
第4回セカンドステージセミナーウクレレ演奏 隅田川のほとりで南国ハワイを楽しみませんか 	3月8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)	【出演】▶第1部=ウクレレ演奏(濱中 九三夫氏)▶第2部=歌(古田三奈氏) 対 おおむね55歳以上の方 定 先着100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 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168	
高齢者向け「折り紙教室」(全3回)	3月9日・23日・30日いずれも木曜日午後2時~4時	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、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 100円 申 2月19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 	
パソコンボランティア養成講座(全2回) 	3月11日(土)・18日(土)午後1時~3時		内 障害者向けのパソコンボランティアとして活動するための技術を習得する 対 パソコンボランティアに関心がある区内在住の在勤在学中で、パソコンの基本操作、インターネット・Eメールの利用ができる方 定 5人(抽選) 費 100円 申 講座名・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2月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ	
こころの病がある方の家族の会“家族同士で情報交換しませんか”	3月14日(火)午前10時~正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 参加者同士で日頃の悩みを話し、病気や福祉制度等について情報交換する 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着16人 費 無料 申 事前に電話で本所保健センター ☎3622-9137へ	
障がい者と家族向け「障がい者の防災講座」	3月17日(金)午後1時半~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で、障がいのある方とその家族 定 15人(抽選) 費 無料 申 講座名・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2月28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	

暮らし

健康・福祉