



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
	ユートリヤで健康な体になろう! (3月)	▶歌うボイスエクササイズ=3月3日(金)・17日(金)午後3時~4時 ▶ボーカルテクニッククラス=3月4日(土)・18日(土)午前10時~11時 ▶ヨガ=3月6日(月)・20日(月)午後3時半~4時半 ▶太極拳=3月9日(木)・23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 ▶ボーカ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
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	3月4日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で、認知症の家族を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内) ☎5819-0541へ
	地域福祉活動セミナー「次の世代にもつながり続ける地域になるために」	3月10日(金)午後2時~4時	▶会場=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶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	【テーマ】世代を超えて地域福祉活動に参画してもらう方法、考え方のヒント 【講師】広石拓司氏(株式会社エンパブリック代表取締役) 対 地域福祉活動や担い手の育成に関心がある方 定 ▶会場=先着15人程度 ▶オンライン=先着50人程度 費 無料 申 事前に参加方法・住所・氏名・電話番号を、電話またはファクス・Eメールで墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900・FAX3610-0294・E chiki@sumida-shakyo.or.jpへ *専用サイトからも申込可 *受け付けは3月3日正午まで *電話での受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く)
	点訳・音訳体験講座	3月11日(土)▶音訳=午後2時~3時 ▶点訳=午後3時~4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 点訳・音訳講習会の体験 対 点訳・音訳講習会の受講を検討している方、点訳・音訳に関心がある方 定 各15人(抽選) 費 無料 申 3月3日までに、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *左記コードの専用サイトからも申込可 *抽選結果は3月6日以降に通知
	地域福祉プラットフォーム地域生活課題講座「当事者とともに考えるひきこもり」事例発表、対話交流会	3月14日(火)・15日(水)午後1時半~3時半	▶3月14日=地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23) ▶3月15日=地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)	内 当事者目線でのひきこもり体験および事例発表、発表者や参加者同士の対話交流等 【事例発表者】大橋史信氏(一般社団法人生きづらサインクルーシブデザイン工房代表理事) 対 区内在住在勤在学で、ひきこもりの方や生きづらさを抱えている方、その家族 定 各先着15人 費 無料 持 飲み物 申 事前に希望日・住所・氏名・年代・電話番号を、電話またはファクス、Eメールで墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900・FAX3610-0294・E chiki@sumida-shakyo.or.jpへ *専用サイトからも申込可 *受け付けは3月10日正午まで *電話での受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く) *空きがあれば当日会場でも申込可
	バリアフリー映画会	3月26日(日)午後2時~4時	八広図書館(八広5-10-1-104)	内 平成20年に公開した映画「明日への遺言」のバリアフリー版の上映 対 中学生以上 定 先着25人 費 無料 申 2月21日午前9時から催し名・氏名・電話番号またはファクス番号・介助者の有無を、直接または電話、ファクスで八広図書館 ☎3616-0846・FAX3616-0672へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可
	教室終了後は自主グループとしての継続をめざします 介護予防サポーターによる「げんき応援教室」(全20回・8コース)	4月~6年3月 *8月を除く(公園会場は7月も除く) *曜日・時間等は下記のとおり *公園会場は雨天等の場合、振替日に実施		内 介護予防体操、脳トレ、体力測定等 *運動強度はいずれも普通 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 *本教室未受講者を優先 *ほかにも条件あり 定 ▶横川さんかく公園・中和公園・あすなる児童遊園実施分=各20人 ▶八広はなみずき高齢者支援総合センター・ぶんか高齢者支援総合センター・すみだ女性センター実施分=各15人 ▶スポーツプラザ梅若実施分=12人 ▶吾妻橋会館実施分=10人 *いずれも抽選 費 無料 申 教室名・希望会場(1人1会場まで)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで3月10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 *専用サイトからも申込可
	▶横川さんかく公園実施分(第1・3火曜日)	午前10時~11時 *6月・9月は午前9時半~10時半	横川さんかく公園(横川5-9-31)	
	▶中和公園実施分(第2・4月曜日)		中和公園(菊川1-18-25)	
	▶あすなる児童遊園実施分(第2・4金曜日)		あすなる児童遊園(東向島1-34-5)	
	▶八広はなみずき高齢者支援総合センター実施分(第1・3水曜日)	午前10時~11時	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	
	▶ぶんか高齢者支援総合センター実施分(第2・4火曜日)		ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5)	
	▶すみだ女性センター実施分(第2・4木曜日)		すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	
	▶スポーツプラザ梅若実施分(第1・3木曜日)	午後2時~3時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	
	▶吾妻橋会館実施分(第2・4水曜日)		吾妻橋会館(吾妻橋1-23-27)	
	歩いてスッキリ運動教室“ポールウォーキング編”(全20回)	4月5日~6年2月21日の第1・3・5水曜日、2月28日(水)午前10時~11時15分 *5月3日、7・8月、6年1月3日を除く *雨天時は振替日に実施	立花いこい公園(立花6-8-34)	内 ウォーキングポールを使った安全でやさしい運動とウォーキング *運動強度は弱め *ウォーキングポールは貸出し可 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本教室未受講者 *ほかにも要件あり 定 20人(抽選) 費 無料 申 3月23日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ

健康・福祉