

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	“失敗しない写真の撮り方を学ぶ”第2回デジタルカメラ初心者教室 	3月15日(水)午後1時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の方 定 10人(抽選) 費 無料 持 デジタルカメラ等の撮影器具 申 3月10日までに、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
	“親子で参加できます”多文化交流ワークショップ第3回講座「多文化交流カフェ」	3月26日(日)午後1時～3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 区内在住の外国籍の方と、母国紹介やパネルディスカッションを通じて交流する 対 中学生以上 定 先着15人 費 500円 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ
	緑と花の学習園「緑化ボランティア体験会と春の緑化講習会」		緑と花の学習園(文花2-12-17)	申 希望の催し名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで3月8日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *左記コードの各専用サイトからも申込可 *抽選結果は3月17日までに通知
	▶緑化ボランティア(緑と花のサポーター)体験会「かわいいミニ菜園づくり」	4月1日(土)午前10時～11時	各講習会 	内 手軽に始められる葉野菜の植栽体験 対 区内在住の小学生以上とその保護者 定 10人5組(抽選) 費 無料 持 エプロン、薄手の手袋、手拭き用タオル、作品を持ち帰るための袋(レジ袋程度の大きさ)
	▶春の寄せ植え講習会	4月1日(土)午前11時半～午後0時半		内 春の花苗で寄せ植えを作る 対 区内在住の小学生以上とその保護者(未就学児の同伴可) 定 10人5組(抽選) 費 1500円 持 エプロン、薄手の手袋、寄せ植えを持ち帰るための袋
	▶春のアレンジメント講習会	4月1日(土)午後1時半～2時半		内 季節を感じるアレンジメントを作る 対 区内在住の方 定 10人(抽選) 費 2000円 持 枝切りはさみ、エプロン、手拭き用タオル、作品を持ち帰るための袋
東京スカイツリー®周辺の花の植替えボランティアの講習会	4月11日(火)・12日(水)午前10時～正午 *いずれも9時50分に集合 *雨天時は4月13日(木)・14日(金)に延期	【集合場所】隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)	内 ハンギングバスケット等を使い、花の植替え方法の基本を学ぶ *花苗を進呈 対 区内在住の在勤在学の方 定 各先着30人 費 無料 持 はさみ、エプロン、薄手の手袋、花苗を持ち帰るための袋 申 3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	ノルディックウォーキング教室	▶1回目=3月6日(月) *予備日は3月13日(月) ▶2回目=3月20日(月) *予備日は3月24日(金) *時間はいずれも午前9時半～11時	区総合運動場(堤通2-11-1)など *詳細はフクシ・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	内 ポールを使ってウォーミングアップやクールダウンを行い、コースを歩く 対 日常的に歩行できる65歳以上の方 定 各先着10人 費 各600円 *ポールレンタル(200円)あり 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
	「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 	3月7日(火)・16日(木)午前10時～11時半	▶3月7日=地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18) ▶3月16日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	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 ▶3月7日=先着4人 ▶3月16日=先着6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
	オレンジカフェすみだ	3月8日(水)・16日(木)午後2時～3時半	▶3月8日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶3月16日=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 *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 当日直接会場へ 問 ▶3月8日=八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶3月16日=同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541
	からだ作りと認知症予防“毎日の生活は認知症予防になる!”	3月13日(月)午後2時～3時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 生活習慣や家事動作、社会参加等が認知症予防につながることを学ぶ 対 墨田・堤通・東向島四丁目に在住で65歳以上の方 定 先着20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
	みかんの会(認知症家族会) 	3月14日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	内 介護の悩み等を分かち合い、介護に活かす 対 認知症の家族を介護している方や介護の経験がある方、認知症に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、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) ☎3617-6511へ
	在宅緩和ケア相談会「がんカウンセリングSAKURA」	3月17日(金)午後2時～3時	賛育会病院外来棟1階 ぽぽんたルーム(太平3-20-2) *オンライン等での開催になる場合あり	内 緩和ケア認定看護師やソーシャルワーカーから緩和ケアの説明を受け、個別に相談する 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 3月2日午前8時半から電話で保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514へ
	はなみずき家族会	3月18日(土)午後1時半～2時半	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	内 認知症の薬について学ぶ 対 区内在住で認知症の方を介護している家族等 定 先着20人 費 無料 申 事前に八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ
	認知症普及啓発事業「人生会議(ACP)」	3月22日(水)午後2時～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 今後の生き方への思いを、家族や大切な人と共有する方法を学ぶ 対 区内在住の方 定 先着15人 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
	“ギターの音色を楽しみませんか?”ギターコンサート 	3月26日(日)午前10時半～11時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対 区内在住で60歳以上の方 定 20人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 3月21日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時
	身体障害者向け「バリアフリーヨガ教室」(全4回)	4月3日～24日の毎週月曜日午後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、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3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
	“器具を使わずに筋力アップ!”高齢者パワートレーニング教室(全15回)	4月7日～7月21日の金曜日午後1時半～2時半 *5月5日を除く	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 器具を使わない筋力アップのための運動 *運動強度は強め 対 区内在住の65歳以上の男性で、医師から運動を制限されていない方 *ほかにも要件あり *初参加者を優先 定 10人(抽選) 費 無料 持 敷物 *腹筋等を行う際に使用 申 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へ