

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	「地域に緑の輪を広げる」吾郷の里のベジテブルでハーブやレタスを育てよう(全47回)	5月12日～6年3月29日の毎週金曜日午前10時半～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ハーブやレタスのLED水耕栽培を学び、交流する 定 先着15人 費 500円 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは午前9時～午後8時 問 千葉大学グリーンズ edlab.plant@gmail.com
	自宅を空き家にしないための「終活相談会」	5月21日(日)午前10時～午後5時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 自宅の将来的な空き家対策に有効な制度(遺言、任意後見等)を、宅地建物取引士や司法書士等の専門家が説明・提案する 対 不動産所有者、今後不動産を所有・相続する見込みの方 定 先着7組 費 無料 申 5月2日午前10時から氏名・電話番号を、電話またはEメールでミライエ株式会社 ☎6773-9058・office@miraie-tokyo.jpへ 問 安全支援課安全支援・空き家対策係 ☎5608-6520
	「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	▶5月10日(水)午前11時～午後0時半 ▶5月15日(月)午前10時～正午	▶5月10日=地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4) ▶5月15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 ▶5月10日=先着4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	5月10日(水)午後2時～3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 八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	5月11日～7月13日の毎週木曜日▶午前の部=午前9時半～正午 ▶午後の部=午後1時半～4時 *相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	区民相談コーナー(区役所1階) *6月15日は八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)でも実施	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 ☎050-5536-6049 *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)
	弁護士による権利擁護法律相談	5月18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 高齢者、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
健康・福祉	オレンジカフェすみだ(オンライン)	5月18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	内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 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 事前に電話で同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541へ
	むこうじま家族会(認知症家族会)	5月19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
	知って安心 みんなのための認知症サポーター養成講座	5月21日(日)午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	【講師】みどり高齢者支援総合センター相談員 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に住所・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクスで緑図書館 ☎3631-4621・FAX3631-4660へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可
	“スマホのちょっとした疑問を解決しませんか?”個別スマホ相談会	5月26日(金)▶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 5月18日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ
	認知症予防講座「私って認知症?」“早期診断・早期治療のすすめ”	5月29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 認知症疾患医療センターの相談員から認知症の基礎知識や治療、予防法を学ぶ 対 認知症に関心がある方 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
	要介護状態にならないために「まるごと若がり教室(運動特化型)」(全12回)	6月6日～8月29日の火曜日午前10時～11時半 *7月18日を除く	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 筋力アップ運動、栄養バランスや口腔ケア等を学ぶ 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 事前に各高齢者支援総合センターまたは担当の介護支援専門員へ *受け付けは5月16日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178へ
	高齢者「盆踊り教室」(全4回)	6月6・20日、7月4・18日いずれも火曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 15人(抽選) 費 無料 申 5月8日～15日に、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	初めての「日本語ボランティア」 “ボランティア入門講座受講者募集”	6月7日(水)午前10時～正午	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 外国人に日本語を教えるボランティアの説明や活動体験など 対 ボランティアに関心がある方、外国人とコミュニケーションを取りたい方 定 先着15人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可
	高齢者「しなやか筋力体操教室」(全4回)	6月7日～28日の毎週水曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 無料 申 5月8日～15日に、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	“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	6月15日(木)▶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	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン *貸出し可 問 ▶高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で6月8日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049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6月12日頃に連絡