



区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	5月26日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 悩みの共有や情報を交換する 対 区内在住で、認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3624-6541へ
	簡単!脳トレ体操	5月28日(日)午前10時～11時	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 気軽にできる脳トレーニングと体操 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 5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
	食生活講習“腸をととのえて健康長寿へ”	5月31日(水)午後1時半～3時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 腸の役割とレシピの紹介 対 区内在住在勤の方 定 先着16人 費 無料 申 5月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	6月4日～10日は歯と口の健康週間			費 無料 申 当日直接会場へ
	▶お口の健康自信ありますか?	6月1日(木)午前10時～午後4時 *受け付けは午後3時半まで	区役所1階アトリウム、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)	内 歯科健診・相談、歯みがき指導、8020達成者表彰、歯・口の健康に関する図画・ポスター展等 問 本所保健センター ☎3622-9137
	▶歯・口の健康フェスティバル	6月8日(木)午前9時～午後3時 *受け付けは午後2時半まで	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 歯科健診・相談、歯みがき指導、8020達成者表彰、園児向け歯みがき練習、歯・口の健康に関する図画・ポスター展、口腔がんの相談等 問 向島保健センター ☎3611-6135
	高齢者ハワイアンキルト教室(全4回)	6月5日～26日の毎週月曜日午後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 約9cm角のサイコロ型のポーチを作る *申込先に見本を展示 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 2300円(材料費) 持 針(パッチワーク用)、はさみ 申 5月17日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は左記コードの梅若ゆうゆう館のホームページを参照
	初心者向け音訳ボランティア養成講座(全4回)	6月7日～28日の毎週水曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 音訳ボランティアとして活動するための基礎を学ぶ 対 区内在住在勤のおおむね59歳以下で、音訳に興味があり、講座終了後、音訳ボランティアとして活動できる方 定 10人(抽選) 費 100円 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5月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	6月8日～29日の毎週木曜日午前10時～正午		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5月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望可
	依存症状でお困りの方のための相談「ファミリーメンタル相談」	6月21日(水)午後 *時間は申込時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 家族関係等の悩みを専門医に相談する 対 区内在住の方 費 無料 申 5月12日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ
	家族同士で情報交換しませんか“こころの病がある方の家族の会”	6月22日(木)午後1時半～3時		内 参加者同士で、日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度など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15人 費 無料 申 5月12日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ
	自分らしい生活を送るために「まると若がり教室(支援強化型)」(全12回)	7月6日～9月28日の木曜日午前10時～11時半 *9月14日を除く	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 リハビリテーション専門職等による面談やグループワーク、介護予防体操、栄養・口腔ケアに関する講話 *別途通知する日(6月を予定)に自宅等への訪問による現在の課題等の確認あり 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 事前に担当の介護支援専門員または各高齢者支援総合センターへ *受け付けは5月31日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
子育て・教育	コース型教室「キッズチアダンス」[ジュニアチアダンス]の1回体験	5月17日～6月28日の毎週水曜日▶キッズチアダンス=午後3時15分～4時15分▶ジュニアチアダンスA=午後4時25分～5時25分▶ジュニアチアダンスB=午後5時40分～6時40分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 ▶キッズチアダンス=3歳以上の未就学児 ▶ジュニアチアダンスA・B=小学生 定 各先着20人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 ポンポン(お持ちの方のみ)、室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *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
	すみだキラキラママのつどい	5月24日(水)午前10時～午後2時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 / 定 ▶リトミック(3か月～2歳) / 先着5組 ▶賢い子どもに育てるヒント(0歳～3歳) / 先着5組 ▶産後ママヨガ / 先着5組 対 親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費 各1000円(材料費込み) *当日会場で支払い 申 事前に希望プログラム名・氏名・子どもの年齢を、すみだキラキラママのつどい ☎kirakiramamasumida2010@gmail.comへ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	「墨田区子ども・子育て会議」の傍聴	5月31日(水)午後6時半～8時半	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)	【主な議題】会長・副会長の選出、区からの諮問等 申 5月26日午後5時までに子育て支援課子育て計画担当(区役所4階) ☎5608-6084へ
	子ども水泳教室	*時間はいずれも50分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 / 定 ▶幼児水慣れ教室=4歳以上の未就学児 / 各15人 ▶初めてクロール教室=水に落ちる小学生 / 10人 ▶平泳ぎ特訓教室=クロールで12.5m泳げる小学生 / 10人 ▶クロール息継ぎ特訓教室=バタ足で5m泳げる小学生 / 10人 *いずれも先着 費 ▶幼児水慣れ教室月曜コース=3600円 ▶その他=各4800円 持 ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申 ▶幼児水慣れ教室木曜コース=5月12日 ▶初めてクロール教室・平泳ぎ特訓教室=5月13日 ▶クロール息継ぎ特訓教室=5月15日 ▶幼児水慣れ教室月曜コース=5月11日 の午前10時から費用を持って直接、両国屋内プール ☎5610-0050へ *申込開始と同時に定員を超えた場合は、その場で抽選を実施
	▶幼児水慣れ教室木曜コース(全4回)	6月1日～22日の毎週木曜日午後3時～		
	▶初めてクロール教室(全4回)	6月3日～24日の毎週土曜日午後1時～		
▶平泳ぎ特訓教室(全4回)	6月3日～24日の毎週土曜日午後6時～			
▶クロール息継ぎ特訓教室(全4回)	6月4日～25日の毎週日曜日午前11時45分～			
▶幼児水慣れ教室月曜コース(全3回)	6月5日～19日の毎週月曜日午後3時～			