



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	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	6月22日～7月27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) * 7月13日は本所地域プラザ(本所1-13-4)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)
	薬剤師から聞くお薬のアレコレ(認知症普及啓発事業)	6月30日(金)午後2時～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 薬の飲み忘れ防止の方法や「かかりつけ薬剤師」等の情報を学ぶ 対 区内在住の方 定 先着10人程度 費 無料 申 事前に、こども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
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	7月1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
	ユートリヤで健康な体になろう!(7月)	▶ ヨーガ=7月3日(月)・17日(祝)午後3時半～4時半 ▶ ボイスエクササイズ&テクニック=7月7日(金)・21日(金)午後2時20分～4時 ▶ 太極拳=7月13日(木)午後2時～3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向け健康講座 対 16歳以上の方 定 ▶ ヨーガ=各先着20人 ▶ その他=各先着30人 費 ▶ ヨーガ=各700円 ▶ ボイスエクササイズ&テクニック=各1200円 ▶ 太極拳=1000円 持 飲物 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 * ヨーガ・太極拳は動きやすい服装で参加
	「2023夏体験ボランティア」説明会	▶ 7月9日(日)午前10時～11時、午後1時半～2時半 ▶ 7月10日(月)午後4時～5時 ▶ 7月23日(日)午前10時～11時、午後1時半～2時半 ▶ 7月24日(月)午前10時～11時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 7月22日～9月15日に開催する「2023夏体験ボランティア」の説明会 * ボランティアの参加には、説明会への出席が必要 対 区内在住の小学生以上 定 各先着20人 費 無料 申 事前に電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ * 受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半(祝日を除く) * 墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可
	吾孺の里 健康教室「はじめてみよう!太極拳」	7月11日(火)午前9時半～11時10分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定 先着20人 費 無料 持 飲物 * 動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ
	「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	7月13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	本所地域プラザ(本所1-13-4)	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7月6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7月10日頃に連絡
	認知症サポーター養成講座	7月14日(金)午後2時～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 認知症について学ぶ 対 区内在住の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者みまもり相談室(なりひらホーム内) ☎5809-7400へ * 受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	生きがい講座「スマートフォンの使い方基礎」(全2回)	7月19日(水)、8月16日(水)午後1時半～4時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 基本操作、カメラやマップの操作等を、スマートフォンの機種(Android、らくらくフォン、iPhone)・キャリア(ドコモ、ソフトバンク、au等)別に少人数のグループで教わる 対 おおむね55歳以上で、全日程参加できる方 定 先着30人 費 無料 持 スマートフォン 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 * 申込時にスマートフォンの機種とキャリアを確認 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	子育て・教育	ひきふね図書館10周年記念特別イベント「夏のおたのしみ会」	7月1日(土)午前10時半～11時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)
産後ママのボディメンテナンス		7月15日(土)午前10時45分～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ピラティス・骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズ 対 産褥期(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 * 子どもの同室可 定 先着10人 費 800円 持 飲物、タオル * 動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ * 受け付けは7月10日までの午前9時～午後8時
水鉄砲 de バトル		7月17日(祝)午後0時45分～2時15分	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 10対10の水鉄砲対決や水遊びブースでの水遊び * キッチンカーも出店 対 小学生以下 * 18歳以上の保護者の同伴可 費 1000円 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 * 入場を規制する場合あり
夏休み親子教室「伝統工芸体験」		7月29日(土)午前10時～正午	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 / 定 ▶ からくり屏風・江戸木目込み・江戸文字提灯の製作体験/各15組 ▶ 桐工芸カタカタ人形の製作体験/8組 ▶ 手書き友禅体験/24組 * いずれも先着 対 小学生とその保護者(2人1組) 費 無料 申 6月25日午後1時から電話で、すみだ産業会館 ☎3635-4351へ
夏の多世代交流フェア「夏休みの宿題、手伝います」			梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	申 7月14日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ * 体験当日はいずれも小学生の保護者等の同伴可 * 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
▶ スポーツ吹き矢体験		8月3日(木)午前10時～正午		【講師】墨田区スポーツウエルネス吹矢協会の会員 対 区内在住の小学生 定 10人(抽選) 費 無料
▶ 指編み体験				【講師】指編みの会梅若の会員 対 区内在住の小学生 定 10人(抽選) 費 無料 * 申込先に見本を展示
▶ 絵手紙体験	8月3日(木) ▶ 午後1時半～2時半 ▶ 午後2時半～3時半	【講師】絵手紙サークル「夢」の会員 対 区内在住の小学生 定 各10人(抽選) 費 無料 * 申込先に見本を展示		
▶ 孫と楽しむプラモデル教室	8月3日(木)午後1時半～4時半	内 恐竜のプラモデルとジオラマを作成する * 申込先に見本を展示【講師】オオゴシ トモエ氏(プロモデラー) 対 区内在住で60歳以上の方と小学生(2人1組) 定 10組(抽選) 費 440円(教材費)		