

# 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



## 暮らし

## 健康・福祉

## 健康・福祉

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	ご利用ください「建築・住まいの無料相談」	7月21日(金)午後1時～4時 * 毎月第3金曜日に実施(8・9月を除く)	区役所1階アトリウム	内 建築の一般的な疑問や、増改築などの悩みを、一般社団法人東京都建築士事務所協会墨田支部の所属建築士に相談する 申 当日直接会場へ 問 建築指導課構造担当 ☎5608-1307
	地域福祉プラットフォーム夏休み特別企画第1弾「自分だけのエコバッグを作ろう!使おう!」	7月27日(木)、8月7日(月)・8日(火)午後1時半～3時 	▶7月27日=地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18)▶8月7日=地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)▶8月8日=地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	内 身近なものでエコバッグを制作し、活用方法を学ぶ 【講師】小宮久美子氏(ハンドメイド作家) 対 区内在住の小学生以上 定 ▶7月27日=先着10人 ▶8月7・8日=先着各15人 費 無料 持 飲物 *汚れても構わない服装で参加 申 事前に電話で墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900へ *受け付けは▶7月27日=7月26日正午 ▶8月7日・8日=8月4日正午 までの月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 *右記コードからEメールでも申込可 
	フラワーアレンジメント教室「プリザーブドで作る・夏のボールブーケ」	8月5日(土)▶午前10時半～正午 ▶午後1時～2時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 小学生以上 *小学生は保護者の同伴が必要 定 各先着10人 費 各3000円(花材・花器費込み) 持 ワイヤーが切れるペンチまたははさみ、ピンセット、お手拭き、筆記用具、作品を持ち帰るための袋 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは7月25日までの午前9時～午後8時(7月18日は休館)
健康・福祉	健康体力づくり教室「ゆるやかヨガ」「健美操」	7月12日～8月9日の毎週水曜日▶ゆるやかヨガ=午前9時45分～10時45分▶健美操=午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) 	内 ▶ゆるやかヨガ=体全体をほぐしながらヨガを行う ▶健美操=ゆったりとした動作で心身ともにリラックスさせる 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各510円 持 靴下(健美操のみ/お持ちの方は5本指のもの)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 *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
	ワンコインレッスン「シンプルヨガ」「ヨガの基本ポーズをゆっくり正確に行い、身体の機能回復・向上をめざす」	7月13日～8月10日の毎週木曜日午後7時半～8時15分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) 	対 高校生以上 定 各先着12人 費 各500円(トレーニングルーム利用料込み) 持 室内用の運動靴(トレーニングルームを利用する場合のみ)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ *各開始30分前から整理券を配布 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 *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
	ひきこもり家族会「同じ悩みを抱える方々と交流しませんか」	7月16日(日)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 オープンダイアログの手法を活用して「開かれた対話」をする 費 無料 申 当日直接会場へ 問 厚生課生活支援・相談支援担当 ☎5608-8517
	弁護士による権利擁護法律相談	7月20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 高齢者や知的障害・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
	むこうじま家族会(認知症家族会) 	7月21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・ベレー向島内) ☎3618-6541へ
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	7月25日(火)午後2時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 介護の悩みなどを相談し、心のストレスを軽減する 対 区内在住在勤の方 定 先着10人程度 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
	認知症普及啓発講座(認知症サポーターの会)	7月25日(火)午後2時～3時半	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 認知症の方への接し方を学ぶ 対 認知症サポーター養成講座を受講した方、認知症の方への支援を学びたい方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ
	認知症サポーター養成講座「地域で支える為に学んでみませんか?」	7月27日(木)午後2時～3時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 認知症への理解を深める 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 7月22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「“あたまの元気度”を知って、楽しく認知症予防」	7月31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 認知症の基礎知識を学び、脳と身体健康体操・認知機能ツール「CogEvo」を体験する 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
	地域活動の学び舎(全8回)第1回「住み慣れた地域で暮らす高齢者の健康と地域活動」	▶第1回=8月1日(火)午後3時～4時半▶第2回以降=6年3月5日までの第1火曜日午後2時～3時半 *1月は9日(火)に開催	アウトピアみどり苑(緑2-5-12) *オンライン会議システム「Zoom」での参加も可	内 高齢期に地域で自分らしく暮らすために、地域のつながりやボランティア活動を学び、仲間と活動する 対 両国・千歳・緑・立川・菊川・江東橋在住で、全日程参加でき、地域活動に関心がある方 定 先着15人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで、みどり高齢者支援総合センター ☎5625-6541・✉midorien-mimamori@e-houseikai.or.jpへ
	スマートフォン体験会 	8月3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	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 スマートフォンの基本操作を学ぶ 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27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31日頃に連絡
	点字入門講座「絵本に点字をつけてみよう!」(全2回)	8月3日(木)・10日(木)午前10時～正午	ひきふね図書館(京島1-36-5)	対 中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 7月11日午前9時から講座名・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクスで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・FAX5655-2351へ *内容等の詳細は墨田区立図書館のホームページを参照
音訳者養成講座(初級・全8回)	9月5日～10月24日の毎週火曜日午前9時半～11時半		対 講座修了後、音訳者として活動できる方 定 20人(選考) *課題提出あり(詳細は申込先へ) 費 無料 申 8月4日までに、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可	