



暮らし

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	地域福祉プラットフォーム夏休み特別企画第2弾			
	▶エッグマラカス作り	8月24日(木)午前11時～11時45分	地域福祉プラットフォーム 八広(八広5-18-23)	内▶8月28日=子どもから大人までおもちゃを通じて交流する *▶午前11時半から読み聞かせ ▶午後1時からおもちゃづくり を実施(いずれも1時間程度) 対▶8月24・31日=小学校3年生以下 *保護者の同伴が必要 定▶8月29日=先着10人 ▶その他=先着15人 費無料 持 飲み物 *汚れても構わない服装で参加 申▶8月28日=当日直接会場へ ▶その他=事前に電話で墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900へ *各実施日の前日正午まで *下記各コードからEメールでも申込可 問 墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900 *電話での受け付けはいずれも月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く) 8月24日 8月29日 8月31日
	▶おもちゃフェスティバル「いろいろなおもちゃをつくってあそぼう」	8月28日(月)午前11時半～午後3時	地域福祉プラットフォーム 本所(本所1-13-4)	
	▶マルチトレイを作ろう!	8月29日(火)午後1時半～3時	地域福祉プラットフォーム 京島(京島3-49-18)	
	▶MYうちバッグ作り	8月31日(木)午前11時～11時45分	地域福祉プラットフォーム 八広(八広5-18-23)	

健康・福祉

	オレンジカフェすみだ	8月9日(水)・17日(木)午後2時～3時半	▶8月9日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶8月17日=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を共有し交流する *8月9日は個別相談もあり 対 認知症の方、認知症への不安がある方やその家族、ボランティア等 費 無料 申 ▶8月9日=当日直接会場へ ▶8月17日=事前に電話で同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541へ 問 ▶8月9日=八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶8月17日=同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会 「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	8月21日(月)▶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 *相談会の相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	区総合運動場(堤通2-11-1)	対 都内在住の60歳以上の方 定▶相談会=各先着2人 ▶体験会=各20人(抽選) 費 無料 持▶体験会=スマートフォン 問▶スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049 ▶スポーツ振興課スポーツ施設担当 ☎5608-6588 申▶相談会=当日直接会場へ ▶体験会=電話で8月14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8月16日頃に連絡
	食生活講習会「野菜を楽しむ! 健康的な毎日は食事から」	8月23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 野菜を手軽に食生活へ取り入れるポイントやレシピの紹介等 対 区内在住在勤の方 定 先着20人 費 無料 申 8月2日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	バリアフリー映画会	8月26日(土)午後2時～3時10分	八広図書館(八広5-10-1-104)	内 令和3年に公開した映画「映画 すみっこぐらし 青い月夜のまほうのこ」のバリアフリー版の上映 定 先着40人 費 無料 申 8月2日午前9時から催し名・氏名・電話番号またはファクス番号・介助者の有無を、直接または電話、ファクスで八広図書館 ☎3616-0846・FAX3616-0672へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可
	初心者・シニア向け「筋膜リリース講習会(基礎編)」	8月26日(土)午後6時半～8時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 フォームローラーの基本動作を学び、体の動きを快適にする 対 高校生以上 定 先着15人 費 800円 持 飲み物、汗拭きタオル 申 事前に電話でNPO法人スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ *左記コードの専用サイトからも申込可 *受け付けは8月25日午後5時まで 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	「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	8月28日(月)午後2時～3時半	すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11根根ビル4階)	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 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
	認知症予防講座「認知症の予防につながる生活習慣」	8月30日(水)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 生活習慣病と認知症の関連性や予防方法を学ぶ 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
	区総合体育館公開講座「笑顔で運動」アタマとカラダを使うコーディネーショントレーニング」	8月31日(木)午後0時半～2時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 認知症予防につながるコーディネーション運動を学ぶ 定 先着20人 費 無料 持 室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは8月24日まで
	身体障害者向け「七宝焼教室」(全3回)	9月6・13・20日いずれも水曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 2000円 申 教室名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで8月8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
	10年後、20年後も元気であるために「元気生き生き体操教室」(各全10回)	▶第1会場=9月6日～11月8日の毎週水曜日 ▶第2会場=9月8日～11月17日の金曜日 *11月3日を除く *時間はいずれも午後1時10分～2時40分	▶第1会場=すみだ女性センター(押上2-12-7-111) ▶第2会場=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 介護予防を柔道整復師から学ぶ 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *ほかにも要件あり *未受講者を優先 定 各25人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはファクスで8月14日までに高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
	高齢者向け「七宝焼教室」(全3回)	9月6・13・20日いずれも水曜日午後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、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 2000円 申 8月10日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者には後日はがきを送付
	運動と食の健康習慣づくりに! 「すみだテイクテン教室」(全8回)	9月6・20日、10月4・18日、11月1・15・29日、12月13日いずれも水曜日午後2時～3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 やさしい体操と栄養の講話 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない本教室未受講者 *ほかにも要件あり 定 25人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・年齢・電話番号またはファクス番号を、直接または電話、ファクスで8月24日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
	認知症サポーター養成講座	9月8日(金)午後6時～7時半	区役所会議室131(13階)	内 認知症について学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着30人 費 無料 申 事前に同愛高齢者みまもり相談室(亀沢2-23-7塚塚ビル1階) ☎3625-6421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)
	障がい者水泳教室	9月10・17・24日いずれも日曜日▶午前9時～9時50分 ▶午前10時～10時50分	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 区内在住在勤在学中▶午前9時～=愛の手帳(療育手帳)または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方 ▶午前10時～=身体障害者手帳をお持ちの方 定 各先着10人 *1日のみの参加も可 費 無料 持 記名した水泳帽・水着・タオル 申 8月1日午前10時から両国屋内プール ☎5610-0050へ *窓口での申込みを優先 *着替え・トイレの介助が必要な場合は介助者の同伴が必要 *詳細は申込先へ