



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	高齢者「ゆうゆう元気体操教室(後期)」"ストレッチで心も体も元気アップ"(各全7回)	10月4・18日、11月1・15日、12月6・20日、6年1月17日いずれも水曜日▶1部=午前9時半～10時半▶2部=午前11時～正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内▶1部=「やさしいコース」▶2部=「しっかりコース」対区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *初参加者を優先 定各10人(抽選) 費無料 持 飲物、タオル 申 9月15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 *いずれかの部を選択	
	まると若がえり教室(各全12回)			内▶認知症予防型=筋力アップ運動や認知症予防トレーニング、栄養バランスや口腔ケアの講義▶支援強化型=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 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 定各先着10人 費各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▶認知症予防型=9月15日まで▶支援強化型=9月30日まで 問高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178 *支援強化型は別途通知する日(10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	
	▶認知症予防型	10月4日～12月20日の毎週水曜日午前10時～11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)		
	▶支援強化型	11月2日～6年2月8日の木曜日午後1時～2時半 *11月16・23日、6年1月18日を除く	区総合体育館(錦糸4-15-1)		
	第3期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう! "運動と食事"」(各全10回)	10月4日～12月6日の毎週水曜日▶1時半コース=午後1時半～2時50分▶3時コース=午後3時～4時20分	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)		内リズム体操、ボールや棒を使ったストレッチなどの実技と、食事や栄養の講話 対区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定各10人(抽選) 費無料 申 9月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	高齢者向け「しなやか筋トレ体操教室」(全8回)	10月5日～11月30日の木曜日午後1時半～3時半 *11月23日を除く			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14人(抽選) 費無料 申 9月18日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	みどり健康カレッジ(全6回)	10月11日～6年3月13日の毎月第2水曜日午後2時～3時半	アウトピアみどり苑(緑2-5-12)		内 専門家から健康に役立つ様々な情報を学ぶ 対 両国・千歳・緑・立川・菊川・江東橋在住の65歳以上で、全日程参加できる方 定 先着20人 *初参加者を優先 費 無料 持 筆記用具、飲物 申 事前に電話で、みどり高齢者支援総合センター☎5625-6541へ
	神経の病気 検診と相談	10月15日(日)午前9時～午後1時	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 専門医による検診や、歯科医師、薬剤師、リハビリ相談員、介護保険相談員等による各種相談 対 区内在住で、体の震えやしびれ・まひ、転びやすい、力が入りにくい、食事が飲み込みにくい、むせやすい等の自覚症状がある方 定 先着40人 費 無料 申 事前に電話で墨田区医師会☎3612-3882へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 問 保健計画課保健計画担当☎5608-6189
	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"	10月18日(水) *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 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	10月19日、11月16日、12月21日いずれも木曜日午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)		内 講座とグループワーク「マインドフルネス体験」「親子のコミュニケーション」「認知行動療法」 対 区内在住在勤在学中で、ひきこもり等の状態の方やその家族 定 各先着15人 費 無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ
"初心者向けのスマホ講座"悩みを解決! かんたんスマホ講座	10月26日(木)▶午前10時～正午▶午後2時～4時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)		対 おおむね60歳以上の方 定 各先着20人 費 無料 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ	
こころの病がある方の家族の会"家族同士で情報交換しませんか"	10月26日(木)午後1時半～3時	向島保健センター(東向島5-16-2)		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 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ	
超初心者向けストレッチ"自分の身体と向き合おう"	10月31日(火)午後2時～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)		内 手軽にできるストレッチ 対 区内在住在勤在学中で18歳～64歳の方 定 先着30人 費 無料 持 タオル(80cm×35cm程度)、飲物 *動きやすい服装で参加 申 9月12日午前8時半から専用サイトで申込み 問 本所保健センター☎3622-9137	
子育て・教育	すみだキラキラママのつどい	9月27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▶保育リトミック(3か月～2歳)/5組▶賢い子どもに育てるヒント/5組▶足裏リフレクソロジー/4人 *いずれも先着 対 親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費 各1000円 *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、Eメールで、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
	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▶クロール息継ぎ特訓教室=水に潜れる小学生/10人▶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=バタ足で5m泳げる小学生/10人▶平泳ぎ特訓教室=クロールで12.5m泳げる小学生/10人 *いずれも先着 費▶クロール息継ぎ特訓教室=6000円▶その他=4800円 持 ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申▶クロール息継ぎ特訓教室=9月16日▶幼児水慣れ教室月曜コース=9月11日▶幼児水慣れ教室木曜コース=9月14日▶初めてクロール教室・平泳ぎ特訓教室=9月15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 *申込み開始と同時に定員を超えた場合は、その場で抽選を実施
	▶クロール息継ぎ特訓教室(全5回)	10月1日～29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4回)	10月2日～30日の月曜日午後3時～ *10月9日を除く			
	▶幼児水慣れ教室木曜コース(全4回)	10月5日～26日の毎週木曜日午後3時～			
	▶初めてクロール教室(全4回)	10月7日～28日の毎週土曜日午後1時～			
▶平泳ぎ特訓教室(全4回)	10月7日～28日の毎週土曜日午後6時～				