

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



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定期相談会(1人30分)	10月6日～27日の毎週金曜日 午前9時半～午後0時半 * 30分ごとに受け付け	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4)	対 60歳以上の方 定 各先着1人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	「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	10月10日(火)午前10時～11時半	地域福祉プラットフォーム 京島(京島3-49-18)	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有償ボランティアができる18歳以上の方 * 今すぐできなくても可 定 先着4人 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
	ぶんか・みかんの会(認知症の人と家族の会)	10月10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 カフェ形式で楽しみながら認知症を学ぶ 対 認知症の方とその家族、認知症の方を介護した経験がある方、認知症に関心がある方 定 先着12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
	認知症の症状と関わり方・接し方(認知症を正しく知る普及啓発事業)	10月13日(金)午後2時～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	対 区内在住在勤の方 定 先着20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
	“漢方薬と鍼灸の基本を学び、薬膳茶を試飲する” 墨田区・千葉大学区民向け公開講座 第2回「はじめよう、東洋医学」	10月14日(土)午後2時半～4時半 Eメール ユーチューブ	▶会場=千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1) ▶オンライン=YouTubeで視聴	対 区内在住在勤在学の方 定 ▶会場=先着50人 費 無料 申 ▶会場=事前に氏名・Eメールアドレスを、電話またはEメールで千葉大学墨田漢方研究所 ☎5655-5615・✉sumida-kampo@chiba-u.jpへ * 左記コードからもEメールの送信可 ▶オンライン=当日直接、左記コードのYouTubeから視聴 問 行政経営担当 ☎5608-6230
	“身体的トレーニングと知的トレーニングの組合せ” 認知症予防トレーニング「認トレ」	10月16日(月)午後1時半～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対 おおむね55歳以上の方 定 先着40人 費 無料 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(祝日を除く) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	認知症予防と生活習慣病の関係性を学ぶ(認知症普及啓発事業)	10月17日(火)午後2時～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	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
	“認知症に関する情報交換や悩みなどを共有しましょう(10月19日は個別相談もあり)” オレンジカフェすみだ	10月19日(木)・25日(水)午後2時～3時半	▶19日=本所地域プラザ(本所1-13-4) ▶25日=オンライン会議システム「Zoom」を使用	対 認知症の方、認知症への不安がある方やその家族、ボランティアの方等 費 無料 申/問 ▶19日=当日直接会場へ/同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541 ▶25日=事前に電話で八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ/八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	10月20日(金) ▶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 * 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 都内在住で60歳以上の方 定 ▶相談会=各先着4人 ▶体験会=各20人(抽選) 費 無料 持 ▶体験会=スマートフォン 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6588 申 ▶相談会=当日直接会場へ ▶体験会=電話で10月13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10月15日頃に通知
	“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			
	むこうじまセミナー認知症を理解する「介護の現場から」介護福祉士から接し方を学ぶ	10月20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)	対 区内在住で認知症に関心がある方 定 先着30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・ベレール向島内) ☎3618-6541へ
	“簡単な体力測定と、医師とリハビリサポートコーディネーターによる講演と体操” 区民公開講座「100年ライフ 暮らしを楽しむ習慣と工夫」	10月21日(土) ▶体力測定=午前9時～10時 ▶講演=午前10時～11時15分	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)	【講演のテーマ】「目指せ100年ライフ」暮らしを楽しむ習慣と工夫「墨田区在宅リハビリテーション支援事業について」 対 区内在住在勤の方 定 先着100人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはファクスで東京都リハビリテーション病院地域リハビリテーション推進科 ☎3616-8399・FAX3616-1188へ * 受け付けは10月16日まで 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-1305
	障害者理解促進講演会(手話通訳付き)「障がいと共に生きる“あなたが決めるひきこもりからの明るい未来”」	10月21日(土)午後2時～3時半 * 受け付けは午後1時15分～	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	【講師】本田道子氏(東京都精神保健福祉家族会連合会 東京つくし会副会長ほか) 対 区内在住在勤在学の方 定 先着65人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはファクスで墨田区障害者団体連合会 ☎・FAX3624-3154へ
	簡単!脳トレ体操	10月24日(火)午前10時～11時	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対 区内在住で60歳以上の方 定 15人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 10月17日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ
こころの病がある方の家族のための連続講座(全3回)	10月27日(金)、11月8日(水)・10日(金)午前10時～11時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	【テーマ】▶10月27日=「こころの病と治療の話」▶11月8日=「家族が元気に過ごすコツ」▶11月10日=「社会福祉制度を利用しよう“障害のある方が孤立しない為に”」 対 区内在住在勤で、こころの病がある方とその家族等 * 11月8日は家族や支援者のみ参加可 定 先着16人 費 無料 申 10月2日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ	
お口のケアで全身の健康を維持しましょう!「向島歯科医師会による口腔ケア講習会」	▶第1会場=10月30日(月) ▶第2会場=11月6日(月) ▶第3会場=11月8日(水) ▶第4会場=11月13日(月) * 時間はいずれも午後1時～2時半(受け付けは午後0時半～)	▶第1=曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶第2=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶第3=区総合運動場(堤通2-11-1) ▶第4=区シルバー人材センター(文花1-32-1-101)	対 区内在住で65歳以上の方 定 各先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 10月2日から催し名・会場名・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、ファクスで高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ * 参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入のうえ、質問票に記載されている期日までに同封の返信用封筒で返信	
オーラルフレイルを予防して健康な生活を!「本所歯科医師会による口腔ケア講習会」	▶第1会場=11月2日(木) ▶第2会場=11月9日(木) ▶第3会場=11月16日(木) ▶第4会場=11月30日(木) * 時間はいずれも午後2時～3時半(受け付けは午後1時半～)	▶第1=本所地域プラザ(本所1-13-4) ▶第2=みどりコミュニティセンター(緑3-7-3) ▶第3=なりひらホーム(業平5-6-2) ▶第4=すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で65歳以上の方 定 各先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 10月2日から催し名・会場名・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、ファクスで高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ * 参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入のうえ、質問票に記載されている期日までに同封の返信用封筒で返信	
身体障害者向け「元気応援体操教室」(全4回)	11月6日～27日の毎週月曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 12人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで10月8日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ * 手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望可	
歌い方のコツからステージでの見せ方まで“コツを学んで楽しく上達”高齢者「歌謡教室」(全4回)	11月6日～27日の毎週月曜日午後2時～4時		対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 定 40人(抽選) 費 無料 申 10月9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	
“声を出すための体づくり、お口の体操、リレー朗読等” 認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(全14回)	11月9日～6年2月29日の木曜日午前10時～11時半 * 11月23日、12月28日、6年1月4日を除く	▶会場=区総合運動場(堤通2-11-1) ▶オンライン=オンライン学習システム「UMU」を使用	対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室未受講者 定 ▶会場=25人(抽選) ▶オンライン=10人(抽選) 費 無料 申 受講方法・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで10月26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	

