

# 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	「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18日(水)午前10時～正午	すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル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 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
	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」	10月22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段を活用して「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
	認知症予防講座「生活習慣病と認知症」	10月25日(水)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 認知症予防のために、生活習慣病と認知症の関係性を学ぶ 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
	第4回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	10月28日(土)午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 対 認知症の方を介護している方や認知症に関心がある方 定 先着10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
	「簡単な脳トレと体操を楽しみませんか?」脳トレZoom体操	10月31日(火)午後2時～2時45分	オンライン会議システム「Zoom」を使用	対 区内在住で60歳以上の方 定 5人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 10月25日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102) ☎3613-3911へ
	難病講演会「パーキンソン病の運動療法」座った姿勢でできる動きと工夫」	11月2日(木)午後2時～4時 *受け付けは午後1時半～	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 パーキンソン病の進行で低下する運動機能の維持・増進を図る「運動療法」の講義と実践 【講師】森山義尚氏(東京都リハビリテーション病院理学療法士) 対 区内在住在勤でパーキンソン病の方やその家族、支援者 定 先着20人 費 無料 持 飲み物、タオル *動きやすい服装で参加 申 10月12日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ
	ユートリヤ祭で健康な体になろう!ボイスエクササイズ&テクニック ユートリヤ祭特別版60分ワンコイン体験レッスン!	11月3日(祝)午後2時半～3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 16歳以上の方 定 先着70人 費 500円 持 筆記用具 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
	司法書士による「高齢者・障がい者のための成年後見無料相談会」	11月10日(金)午前10時～午後4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 成年後見制度・遺言・相続等の困り事をリーガルサポート東京支部所属の司法書士に相談する 申 事前に住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、電話またはファクスで、すみだ福祉サービス権利擁護センター ☎5655-2940・FAX3612-2944へ
	認知症サポーター養成講座	11月11日(土)午後2時～3時半	八広はなみずき高齢者みまもり相談室(八広5-18-23)	内 認知症に関する知識を学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に八広はなみずき高齢者みまもり相談室 ☎3614-1465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)
	「健康体操、脳トレなどでずっと元気に」介護予防のための「元氣もりもり教室」(各全12回)	11月14日～6年2月6日の火曜日▶第1部=午後1時半～2時半▶第2部=午後3時～4時 *6年1月2日を除く	本所地域プラザ(本所1-13-4)	【運動強度】▶第1部=中▶第2部=やや強め 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 *本教室未受講者を優先 定 各30人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の部・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30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
冬季シニア・テニス・スクール(全17回)	11月17日～6年3月15日の金曜日午後2時～4時 *12月29日を除く	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	種 初心者、初級、中級、上級 対 区内在住在勤在学で60歳以上の方 定 先着40人程度 費 8000円(保険料込み) 申 事前に種別・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または郵送で墨田区庭球協会事務局相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13) ☎3622-7454へ *受け付けは11月12日(必着)まで	
子育て・教育	おもちゃサロン			対 未就学児とその保護者 費 無料
	▶すみだボランティアセンター開催分	10月13日(金)・16日(月)・20日(金)・27日(金)▶午前10時～11時半▶午後1時半～3時 *毎週金曜日、毎月第3月曜日に開催(祝日を除く)	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 子どもたちが自分の好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ *おもちゃドクターによる修理も実施(第2金曜日のみ) 定 ▶午前=各先着16人 申 ▶午前=事前に電話で墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900へ *専用サイトからも申込可▶午後=当日直接会場へ *第1金曜日の午後と第3月曜日は、障害のある子ども・発達に気になる子どもとその保護者が対象
	▶本所地域プラザ開催分	10月18日、11月15日、12月20日いずれも水曜日午前9時～午後3時半 *毎月第3水曜日に開催	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 子どもたちが自分の好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ *おもちゃドクターによる修理(午後1時半～3時)、子どもと親のための心の相談コーナー(午後1時～5時)も実施 申 当日直接会場へ 問 本所地域プラザ ☎6658-4601
	▶八広地域プラザ開催分	10月19日、11月16日、12月21日いずれも木曜日午後1時～3時 *毎月第3木曜日に開催	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 おもちゃドクターによる修理 *1人1点まで(小さいものは2点まで可能な場合あり) 申 当日直接会場へ 問 八広地域プラザ ☎6657-0471
	▶みどりコミュニティセンター開催分	10月25日、11月22日、12月27日いずれも水曜日▶午前10時～11時半▶午後1時半～3時 *毎月第4水曜日に開催	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 子どもたちが自分の好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ *おもちゃドクターによる修理も実施 定 ▶午前=各先着10組 申 ▶午前=事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ▶午後=当日直接会場へ
	「墨田区子ども・子育て会議」の傍聴	10月18日(水)午後6時半～8時半	区役所会議室131(13階)	【主な議題】乳幼児や学齢期の児童を対象とした子育て支援施策について等 申 事前に子育て支援課子育て計画担当(区役所4階) ☎5608-6084へ *受け付けは10月16日午後5時まで
すみだキラキラママのつどい	10月25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 ▶知育リトミック(3か月～2歳)/5組▶賢い子どもに育てるヒント/5組▶100均で作れる知育おもちゃ紹介/5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 事前に希望のプログラム名・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	