

# 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	11月20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 都内在住で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11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11月15日頃に連絡
	墨田区民医療フォーラム「在宅療養入門“病気になっても自分らしく過ごすコツ”」	11月26日(日)午後1時半~3時半	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▶第1部(基調講演)=[わが家でずっと暮らすために!] ▶第2部(パネルディスカッション)=[私たちが在宅療養を支えます!] 対 区内在住の方 定先着200人 費無料 申事前に住所・氏名・電話番号を、ファクスで墨田区医師会事務局FAX3616-7185へ *専用サイトからも申込可 *受け付けは11月22日まで 問 保健計画課健康推進担当☎5608-1305
	いっしょに学ぼう!「認知症の人との接し方」講座	11月29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 認知症の方の行動や考えを理解し、関わり方のポイントやコツを学ぶ 対 認知症に関心がある方 定先着15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
	身体障害者向け「音楽療法教室」(全4回)	12月2日~23日の毎週土曜日午後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 定各12人(抽選) 費無料 申 教室名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで11月7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
	身体障害者向け「楽しい笑顔と体操教室」(全4回)	12月4日~25日の毎週月曜日午前10時~正午		
	“要介護状態にならないために”「らくらく水中ウォーク教室」(全12回)	12月4日~6年3月11日の月曜日午後1時半~3時 *祝日を除く	ルネサンス曳舟(京島1-46-2)	内 温水プールでのウォーキングやバランス運動、栄養バランス・口腔ケアの講義 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 *いずれもほかに要件あり 定先着10人 費4800円 申事前に担当の介護支援専門員または各高齢者支援総合センターへ *受け付けは11月13日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
	高齢者向け「パソコン教室(ワードで作る年賀状)」(全2回)	12月7日(木)・8日(金)午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、パソコンの文字入力ができ、全日程参加できる方 定5人(抽選) 費100円 申11月8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
子育て・教育	多胎児家庭のつどい すみだ「みんなで話そう。子育ての大変さと楽しさ。」	11月29日(水)午前10時~11時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 双子を育てた経験や生活の工夫などの講話、情報交換 対 区内在住で▶2歳以下の双子や三つ子を子育て中の方▶多胎児妊婦の方 定先着10組 費無料 申事前に電話で子育て支援総合センター☎5630-6351へ *専用サイトからも申込可 *電話での受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く) *事前申込みによる一時保育あり(先着5組)
	思春期講演会「こどもの起立性調節障害」	12月1日(金)~14日(木)	期間中、区公式YouTubeで配信	内 子どもの起立性調節障害を理解し、対応を医師から学ぶ 対 区内在住の方 定先着50人 費無料 申11月2日から専用サイトで申込み *受け付けは11月20日まで 問 本所保健センター☎3622-9137
	子どもとのコミュニケーションスキルアップ講座“CAREプログラムを使って”(全3回)	12月1日(金)・7日(木)・15日(金)午前10時~11時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 子どもとの適切な関わり方を学ぶ 対 区内在住で3歳児~小学生の保護者 定先着12人 費無料 申事前に専用サイトから申込み *事前申込みによる未就学児の一時保育あり 問 子育て支援総合センター☎5630-6351
	吾孺の里「走り方教室」	12月3日(日)午前10時~正午	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 速く走るための体の使い方を学ぶ 対 小学生 定先着40人 費無料 持 室内用の運動靴、飲物 申11月2日から八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは11月26日までの午前9時~午後8時(11月20日を除く)
	子どもすみだ博士セミナー「古着物を活用!オリジナルバッグを完成させよう!」	12月16日(土)午前10時~午後0時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 着物文化を学んだ後、古着物をリメイクしてバッグチャームとオリジナルバッグを作る【講師】坂田直氏 対 区内在住の小学生とその保護者 定12組(抽選) 費2000円(材料費込み) 申 催し名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を、往復はがきで12月1日(必着)までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7)☎5247-2010へ *左記コードのすみだ生涯学習センターのホームページからも申込可
	子どもすみだ博士セミナー プラネタリウム100周年記念事業「家でも星空を見よう!プラネタリウム工作講座」	12月26日(火)午後1時~4時半		内 プラネタリウムの仕組みを学び、自宅でも星が楽しめるプラネタリウムを作る【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリーノ所属) 対 区内在住の小学校4年生~中学校3年生 定12人(抽選) 費1200円(材料費込み) 申 催し名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を、往復はがきで12月8日(必着)までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7)☎5247-2010へ *左記コードのすみだ生涯学習センターのホームページからも申込可
区民との意見交換会「女性活躍推進×地域力 人生100年時代のライフ&キャリア」	11月26日(日)午後2時~4時	区役所131会議室(13階)	【テーマ/講師】▶「仕事の平行キャリア、ラウンジバーのカウンターと大学の教壇から」/小林舞子氏 ▶「ファーストキャリアとセカンドキャリア、仕事とボランティア活動から」/金子キヨ子氏 ▶「地域コミュニティのキャリア、町会活動から」/田淵マチ子氏 *詳細は区ホームページを参照 対 区内在住の在職在学の方、テーマに興味がある方 定先着30人 費無料 申事前に催し名・住所・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクス、Eメールで人権同和・男女共同参画課男女共同参画担当(区役所14階)☎5608-6512・FAX5608-6934・E jinken@city.sumida.lg.jpへ *1歳以上の未就学児の一時保育を希望する場合は11月16日までに申込みが必要	

## 仕事・産業