












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	“同じ悩みを抱える方々と交流しませんか？”ひきこもり家族会	11月19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に基づく手法で「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 
	障害当事者と考える！「障害とは？」	11月19日(日)午後1時～4時	区役所会議室131(13階)	内 イラストや動画から障害の在りかを探すグループワーク等 対 15歳以上の方 費 無料 申 事前に専用サイトから申込み 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 
	ICTの活用を学ぶ(認知症普及啓発事業)	11月22日(水)午後2時～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 LINEアプリのダウンロードや参加等、操作方法を学ぶ 対 区内在住の方 定 先着10人程度 費 無料 申 事前に、こ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
	ボランティア説明会 	11月24日(金)午前10時～11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着15人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940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)
	“悩みの共有や情報を交換する”ローズティーの会(同愛認知症家族会)	11月24日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 区内在住で、認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3624-6541へ 
	第5回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	11月25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
	千葉大学墨田漢方研究所公開セミナー「冷えと漢方薬“万病の救世主”」 	11月25日(土)午後2時半～4時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 漢方医学から見た、万病の原因となる「冷え」への対処方法を学ぶ *薬膳茶の試飲あり 定 先着40人 費 無料 申 事前に氏名を、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 *右記コードからEメールでも申込可 問 行政経営担当 ☎5608-6230 
	立花ゆうゆう館まつり	11月29日(水)・30日(木)午前10時～午後3時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 立花ゆうゆう館で活動しているサークルの作品展示、ミニゲームコーナー 対 区内在住で60歳以上の方とその家族等 費 無料 持 個人登録証 申 当日直接会場へ 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911 *受け付けは午前9時～午後5時 *詳細は立花ゆうゆう館のホームページを参照
	オンライン介護予防体操教室			内 介護予防体操、栄養や口腔ケアに関する講話 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されておらず、Zoomで参加できる方 *事前説明会・フォローアップ教室への参加が必要 *未受講者を優先 定 10人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・電話番号を、電話またはファクスで11月17日までに高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・FAX5608-6404へ 
	▶事前説明会	11月29日(水)午後2時～3時	区役所会議室31(3階)	
	▶介護予防体操教室(全12回)	12月7日～6年2月22日の毎週木曜日午後2時～3時	オンライン会議システム「Zoom」を使用	
	▶フォローアップ教室	6年3月6日(水)午後2時～3時	区役所会議室123(12階)	
	“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30日(木)▶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	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン *貸出し可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で11月22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 *抽選結果は11月27日頃に連絡
子育て	第3回セカンドステージセミナー“尺八が奏でる音色を楽しみませんか”	12月13日(水)午後2時～4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)	【出演】▶第1部(尺八)＝大由鬼山氏(都山流大師範)▶第2部(歌唱)＝古田三奈氏 対 おおむね55歳以上の方 定 先着150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
	“イギリス人講師から学ぶ”シニアから始める英会話教室(全5回)	12月15日～6年1月26日の金曜日午前10時～正午 *12月29日、1月5日を除く	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住で60歳以上の英会話初心者 *英会話中級以上の方は不可 *初参加者を優先 定 12人(抽選) 費 無料 申 11月13日～17日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は梅若ゆうゆう館のホームページを参照 
	身体障害者向け「2WAYフラワーアレンジメント教室」 	12月19日(火)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 クリスマスとお正月のどちらにも飾れるフラワーアレンジメントを作る 対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 2800円 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17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
	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」	12月20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 11月13日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193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”	12月21日(木)午後1時半～3時		内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度等の情報を交換する 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 11月13日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ
	コース型教室「ヒップホップダンスA・B」の1回体験 	11月16日～12月21日の木曜日▶A＝午後4時半～5時半▶B＝午後5時45分～6時45分 *11月23日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ヒップホップの曲に合わせて簡単なダンスを踊る 対 小・中学生 定 各先着15人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照