

# 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
暮らし	緑のカーテンコンテスト2023入選結果発表	11月28日(火)～12月11日(月)の午前9時～午後4時	緑と花の学習園(文花2-12-17)	内 入選作品の展示 *区ホームページにも掲載 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	大人のためのすみだ自然観察会第4回「すみだ以外の場所で野鳥を観察しよう」	12月9日(土)午前9時～正午	都立水元公園(葛飾区水元公園3-2)【集合場所】区役所1階正面玄関前 *往復バスで移動	内 冬の渡り鳥を観察し、生態を学ぶ 対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 先着20人 費 無料 持 双眼鏡(お持ちの方のみ)、筆記用具、水筒、帽子 申 11月21日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階) ☎5608-6208へ
健康・福祉	こうめ会(認知症家族介護者教室)	11月28日(火)午後2時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 介護の悩みなどを相談し、心のストレスを軽減する 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
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	12月2日(土)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10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
	区総合体育館公開講座「フレイル・認知症予防の運動法」(全2回)	12月8日(金)・12日(火)午前9時半～11時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 最新の脳科学研究に基づく運動や生活習慣を学ぶ 【講師】山田 実氏(筑波大学大学院教授) 定 先着25人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは11月30日まで
	“もの忘れが気になり始めたら…”認知症を正しく知ろう普及啓発事業	12月8日(金)午後2時～3時	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 上手な病院のかかり方を学ぶ 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
	高齢者ふれあい交流会	12月12日(火)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 おしゃべり、歌、レクリエーションダンス等 対 区内で一人暮らしをしている75歳以上で老人クラブ未加入の方 *老人クラブ加入者は別途募集 定 先着20人 費 無料 申 11月22日から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局 ☎5608-6167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)
	“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	12月14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	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン *希望者には貸出し可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で12月7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12月11日頃に連絡
	むこうじまセミナー「認知症を理解する“本人の行動から理由を考える”」	12月15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・ベレー向島内) ☎3618-6541へ
簡単!脳トレ体操	12月19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 12月12日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ	
高齢者向け「2WAYフラワーアレンジメント教室」	12月19日(火)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 クリスマスと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60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 2800円 申 11月28日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者には後日はがきを送付	
て・教子育	ひきふね図書館10周年記念特別イベント「冬のおたのしみ会」	12月2日(土)午前11時～正午	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 絵本の読み聞かせ、手遊び、人形劇等 対 3歳児～小学生 定 先着15人 費 無料 申 11月21日午前9時から、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ
仕事・産業	すみサポビジネスセミナー		すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	対 区内中小企業の経営者・従業員、区内で創業希望の方 定 各先着5人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に催し名、希望日、事業所の名称・所在地、参加者の氏名、電話番号、Eメールアドレスを、Eメールで、すみだビジネスサポートセンター事務局 ✉info@sumisapo.jpへ *すみだビジネスサポートセンターのホームページからも申込可 問 ▶すみだビジネスサポートセンター ☎5608-6360 *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) ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6184
	▶わかる!できる!ブランドづくり	12月5日(火)午後2時～4時		
	▶品質向上の第一歩!測定機器の精度管理	12月7日(木)午後2時～4時		
	▶電気って何だろう?現場で役立つ電気の知識	12月13日(水)午後2時～3時半		
文化・スポーツ	コース型教室「カラダメンテナンス 初心者ヨガ」の1回体験	11月22日(水)～12月8日(金)の毎週▶月曜日午後7時～▶水曜日午前10時～、11時～、午後7時～▶金曜日午前10時～、11時～、正午～ *所要時間はいずれも50分	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 16歳以上の方 費 1200円 *体験以降は残り回数×1200円(1クール3か月) 持 タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に両国屋内プール ☎5610-0050へ *受け付けは火曜日を除く *詳細は申込先へ
	コース型教室「みるみるよくなる体操」[デトックスヨガ]の1回体験	11月22日～12月27日の毎週水曜日▶みるみるよくなる体操=午前9時45分～10時45分▶デトックスヨガ=午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶みるみるよくなる体操=身体の不調を改善する体操▶デトックスヨガ=毒素を排出しやすくするヨガ 対 18歳以上の方 定 ▶みるみるよくなる体操=各先着12人▶デトックスヨガ=各先着15人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 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

