





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	「災害と衛生講座」避難所生活を快適に過ごすには	6年1月26日(金)午前10時半～11時半 	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【講師】花王グループカスタマーマーケティング株式会社社員 定50人(抽選) *区内在住の方を優先 費無料 持筆記用具 申講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで6年1月12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 *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可 
	「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	12月17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
健康・福祉	ボランティア説明会	12月20日(水)午後1時半～3時	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 12月12日から、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
	第6回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	12月23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
	スマホ講座「写真を撮ってみよう！」	12月28日(木)午前10時～11時	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 iPhone できれいに写真を撮る方法を学ぶ 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 12月22日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ
	呼吸と気づきのストレッチ(全9回)	6年1月8日(祝)、1月22日～3月25日の月曜日午前10時～11時15分 *第3月曜日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 対 20歳以上の方 定 先着25人 費 4500円 申 12月12日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは12月25日までの午前9時～午後8時(12月18日は休館) *動きやすい服装で参加
	高齢者パッチワーク教室「スマホホルダーを作りましょう！」(全3回)	6年1月9・16・23日いずれも火曜日午後1時15分～3時15分 	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) 	内 スマホホルダー(21cm×14cm×マチ3cm)を作る *申込先に見本を展示 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 2300円(材料費) 持 パッチワーク用の針(9号)、裁縫道具 申 12月15日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は左記コードの梅若ゆうゆう館のホームページを参照
	高齢者「イスに座ってらくらく体操教室」(全4回)	6年1月10日～2月7日の水曜日午前10時半～午後0時半 *1月24日を除く 	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、医師から運動を制限されていない方 *初参加者を優先 定 20人(抽選) 費 無料 申 12月15日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ
	第4期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう！“運動と食事”」(各全10回)	6年1月10日～3月13日の毎週水曜日▶1時半コース=午後1時半～2時50分 ▶3時コース=午後3時～4時20分	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リズム体操を中心としたボールや棒を使ったストレッチなどの実技と、食事や栄養の講話 対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各12人(抽選) 費 無料 申 12月20日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	ボランティア入門講座「オレンジカフェ(認知症カフェ)ってどんなところ？」	6年1月10日(水)午後1時半～3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 ボランティアや認知症サポーターボランティアに関心がある方 定 先着10人 費 無料 持 筆記用具 申 12月12日から電話で、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 *すみだボランティアセンターのホームページからも申込可
	「初心者向けのスマホ講座」悩みを解決！かんたんスマホ講座	6年1月11日(木)午前10時～正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 おおむね60歳以上の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」(全3回)	6年1月18日、2月15日、3月14日いずれも木曜日午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク【テーマ】「経済的な問題を考える」「もっとしてほしい社会資源のこと」「今年度を振り返って」等 対 区内在住在勤在学で、ひきこもり等の状態の方やその家族 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係 ☎5608-6506へ
懐かしのメロディーとともに体を動かそう！高齢者「懐メロ健康体操教室」(全4回)	6年1月18日～2月15日の木曜日午後1時半～3時半 *2月1日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 音楽に合わせて楽しく体を動かす 対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 12人(抽選) 費 無料 申 12月18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	子ども水泳教室(6年1月度)	*時間はいずれも50分	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 ▶初めてクロール教室=水に潜れる小学生 ▶平泳ぎ特訓教室=クロールで12.5m泳げる小学生 ▶クロール息継ぎ特訓教室=バタ足で5m泳げる小学生 ▶幼児水慣れ教室、泳ぎに挑戦教室=4歳以上の未就学児 定 ▶幼児水慣れ教室月曜コース=先着15人 ▶その他=各先着10人 費 ▶幼児水慣れ教室木曜コース、泳ぎに挑戦教室=各3600円 ▶その他=各4800円 持 ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申 ▶初めてクロール教室、平泳ぎ特訓教室=12月15日 ▶クロール息継ぎ特訓教室=12月16日 ▶幼児水慣れ教室月曜コース=12月11日 ▶幼児水慣れ教室木曜コース、泳ぎに挑戦教室=12月14日 の午前10時から費用を持って直接、両国屋内プール ☎5610-0050へ *申込開始と同時に定員を超えた場合は、その場で抽選を実施 
	▶初めてクロール教室(全4回)	6年1月6日～27日の毎週土曜日午後1時～		
	▶平泳ぎ特訓教室(全4回)	6年1月7日～28日の毎週日曜日午前11時45分～		
	▶クロール息継ぎ特訓教室(全4回)	6年1月8日(祝)、1月15日～29日の毎週月曜日午後3時～		
	▶幼児水慣れ教室月曜コース(全4回)	6年1月11日～25日の毎週木曜日午後3時～		
	▶幼児水慣れ教室木曜コース(全3回)			
	▶泳ぎに挑戦教室(全3回)			
幼児教育リトミック(全9回)	6年1月17日～3月13日の毎週水曜日午前10時～10時45分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 音やリズムに親しみ、創造力や自己表現力を養う 対 1歳～3歳の歩ける幼児とその保護者 定 先着15組 費 5000円 申 12月12日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは6年1月6日までの午前9時～午後8時(12月18日、年末年始は休館)	
すみだ“こども”タウンミーティング	6年1月28日(日)午前9時～正午 	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 グループワークで意見を出し合い、区長と対話する 対 区内在住在学小学校5・6年生 *区立小学校推薦児童の参加あり *見学は家族・引率者のみ可 定 5人程度(抽選) 費 無料 申 12月22日までに区ホームページから申込み 問 地域活動推進課まなび担当 ☎5608-6202 