

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 担=担当課



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	すみだマナビの日 サークル・団体・人材・指導者活動見学会「体験ワークショップ&発表会」	▶ワークショップ=3月7日(土) ▶運動&発表会=3月8日(日) *時間はいずれも午前9時~午後9時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内「すみだマナビ」に登録しているサークル・団体・人材・指導者の活動見学・体験 *詳細は申込先HPを参照 費無料 申事前にオンライン申請か、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ 担地域活動推進課
	美顔塾	3月13日(金)午後2時~3時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内春のスキンケアやメイクの基本を学ぶ 定先着10人 費500円(材料費) 申事前に本所地域プラザ☎6658-4601へ *受け付けは3月9日までの午前9時~午後8時(2月16日を除く) 担地域活動推進課
	はじめてでもわかる! SOGIってなに?一人ひとりの行動がつくる、アライになるための小さな一歩	3月14日(土)午後2時~4時 *受け付けは午後1時40分~	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内多様な人の在り方、LGBTQ、SOGI(性的指向・性自認)について学ぶ 定先着30人 費無料 申2月11日午前9時からオンライン申請 *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(定員制) 問すみだ共生社会推進センター☎5608-1771
	星空フェスタ プラネタリウム上映会3月	3月15日(日)▶1回目=午前11時~11時40分 ▶2回目=午後2時~2時40分 ▶3回目=午後4時~4時45分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内▶1・2回目=「ギャラクマンがすみだにやってくる!?マジックと春の夜空」▶3回目=「冬の星空とオカリナコンサート“冬の終わりと春の目覚め”」【講師】スターガーデン 定各先着80人 費▶中学生以下=各200円 *大人の膝の上で鑑賞できる子どもは無料 ▶その他=各500円 申事前にオンライン申請か、直接または電話で、すみだ生涯学習センター事業課☎5247-2010へ 担地域活動推進課
健康・福祉	空き家発生抑制・啓発セミナー&個別相談会「失敗しない解体工事の進め方」	3月15日(日)▶セミナー=午後1時10分~3時20分 ▶個別相談会(希望者のみ)=午後3時半~4時20分 *受け付けは午後1時~	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内解体業者の選び方や適切な費用の考え方、解体工事で失敗しないためのコツを学ぶ 対空き家所有者・所有予定者 定先着40人 費無料 申2月12日からオンライン申請か電話で、安全支援課安全支援・空き家対策係☎5608-6520へ *受け付けは3月12日まで
	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」	2月15日(日)午前10時~正午 ひきこもり相談窓口キャラクター「しまりん」	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いた手法で「開かれた対話」を行い、同じ悩みを抱える方や公認心理師等と交流する 費無料 申▶初回の方=事前に氏名・住所を電話かEメールで、問合せ先へ ▶2回目以降の方=当日直接会場へ 問ひきこもり相談窓口「すみ家」☎080-9817-4740・✉ps-support@kame.co.jp 担地域福祉課
	コース型「シニアの筋トレ&ストレッチ」の1回体験	2月18日~3月25日の毎週水曜日午後1時半~2時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内足腰の筋トレ、踏み台昇降運動、姿勢改善トレーニングを行う 対60歳以上の方 定各先着15人 費1200円 *2回目以降は残り回数×1200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 *詳細は申込先HPを参照 担スポーツ振興課
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	2月25日(水)・27日(金)、3月4日(水)午前9時半~午後4時半 *午後0時半~1時半を除く *相談時間は30分以内	▶2月25日、3月4日=ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1) ▶2月27日=区民相談コーナー(区役所1階)	対60歳以上の方 定各日先着44人 費無料 申当日直接会場へ 問スマートフォン普及啓発事業事務局☎6374-7746 *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝休日を除く) 担高齢者福祉課
	第6回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	2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)	内参加者同士で交流し、情報を交換する 対認知症の方を介護している方やその家族、介護サービス事業に従事している方 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 担高齢者福祉課
	“スマホをもっと便利に使いたい!”シニア向けスマホ教室		梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対区内在住の60歳以上で、スマートフォンを持っている方 定各10人(抽選) 費無料 申2月12日~18日の午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ 担高齢者福祉課
	▶スマホ講座(全2回)	3月2日(月)・9日(月)午前10時~正午		内基本操作、メールの整理術、きれいな写真の撮り方などを学ぶ
	▶Chat-GPT講座	3月23日(月)午前10時~正午		内基本操作と日常におけるAIの活用法を学ぶ
	うつ予防講演会「メンタルを整える生活習慣“科学的に解き明かす食事・運動・睡眠のポイント”」	3月6日(金)~20日(祝)	区公式YouTubeで視聴	内精神科医師から、うつ予防のための食事・運動・睡眠を学ぶ 対区内在住の方 定先着100人 費無料 申事前にオンライン申請 *受け付けは3月1日まで 問健康推進課地域保健担当☎3622-9152
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	3月7日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内悩みの共有、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 担高齢者福祉課
ボランティア団体活動体験会「おしえて、ボランティアさん!」		すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	費無料 問すみだボランティアセンター☎3612-2940 *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時 *詳細は問合せ先HPを参照	
▶ボランティア団体の活動体験	3月8日(日)▶第1部=午前10時~正午 ▶第2部=午後1時~3時		内すみだボランティアセンターに登録しているボランティア団体の活動紹介や体験 申当日直接会場へ	
▶点訳・音訳講習会の体験	3月8日(日)▶音訳=午後1時~2時 ▶点訳=午後2時~3時		内点訳・音訳ボランティア活動の体験 対点訳・音訳講習会の受講を検討中の方や、点訳・音訳に関心がある方 定各15人(抽選) 申オンライン申請か、直接または電話で、3月3日までに問合せ先へ *抽選結果は3月4日以降に通知	

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール HP=ホームページ

広告 相続無料相談は【一般社団法人相続コミュニティセンター】へ!フォーカス会計事務所提携。曳舟文化センター前☎0120-900-838