

講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用 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	リサイクルセンター出張展示&リサイクル清掃展	4月8日(土)~17日(月)の午前9時半~午後3時半 *最終日は正午まで	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 使用可能な家具等の展示・配布(一部有償)、ごみの減量等に関する展示など *最終日の午後1時から家具等の引渡し当選者を決める公開抽選あり *当選品の引き取りは4月18日(火)~22日(土)の午前9時半~午後3時 【家具等配布申込みの対象】区内在住在勤在学で15歳以上の方 【入場料】無料 申 期間中、直接会場へ 問 すみだ清掃事務所 ☎5608-6922
	八広ふるさと歌声喫茶(全6回)	4月22日、5月27日、6月24日、7月29日、8月26日、9月30日いずれも土曜日午前10時~11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 懐かしい歌を歌いながら、参加者同士で交流する 対 16歳以上の方 定 先着90人 費 3000円(飲物代込み) 申 3月22日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは午前9時~午後8時 *申込みは4月14日まで
	日頃の疲れを癒やしてリフレッシュ「ストレッチ教室」(全10回)	5月13日~7月15日の毎週土曜日午前10時半~11時半		対 20歳以上の方 定 先着18人 費 3000円(飲物代込み) 持 タオル 申 3月22日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは午前9時~午後8時 *申込みは4月28日まで *動きやすい服装で参加
健康・福祉	こうめ会(認知症家族介護者教室)「食事をちょっと、ひと工夫」	3月28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 ちょっとした調理の工夫でしっかり栄養をとる方法を、管理栄養士から学ぶ 定 先着20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)	4月1日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 参加者同士の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の方を介護している方 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
	健康づくり教室「初心者向けストレッチ教室」(全4回)	4月5日~26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)	対 区内在住在勤の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各コース15人(抽選) 費 無料 申 3月28日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	男性介護者教室「ケアMENすみだ」	4月6日(木)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 参加者同士の情報交換等 対 区内在住の男性 費 無料 申 事前に、はなみずき高齢者支援総合センター(八広3-22-14・はなみずきホーム内) ☎3610-6541へ 問 高齢者福祉課相談係 ☎5608-6174
	高齢者転ばない体づくり体操教室(全5回)	4月6日~5月18日の木曜日午後3時~5時 *4月27日、5月4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 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 20人(抽選) 費 無料 申 3月25日までに梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは午前9時~午後5時
	高齢者の「パソコン教室」"初心者向け大事な基礎から始めましょう!"(各コース全6回)	4月10日~5月19日の月・火・金曜日で全4コース *各コースの詳細は申込先へ	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 各コース4人(抽選) 費 各コース1200円(教材費) 申 3月25日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受け付けは午前9時~午後5時
	健康3B体操教室(全3回)	4月13日・20日・27日いずれも木曜日午後1時半~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 老化防止に効果があり、頭文字にBが付く3つの道具を使った体操 対 区内在住で60歳以上の方 定 20人(抽選) 費 無料 申 3月28日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	介護予防のための「元気もりもり教室」(各部全16回)	4月14日~8月4日の金曜日▶第1部=午後1時半~2時半 ▶第2部=午後3時~4時 *日程の詳細は申込先へ	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 健康体操(運動強度は▶第1部=やや弱め ▶第2部=やや強め)、脳トレーニング、レクリエーションなど 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *ほかにも要件あり *本教室未受講者を優先 定 各部30人(抽選) 費 無料 申 4月5日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	介護予防のための「高齢者筋力向上トレーニング教室(マシントレーニング)」(各コース全12回)	▶火曜日コース=4月18日~7月4日の毎週火曜日 ▶金曜日コース=4月14日~7月7日の金曜日 *5月5日を除く *いずれも午後1時~2時45分	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 トレーニング室の器具を使った、高齢者向けの無理のない運動 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない本教室未受講者 *ほかにも要件あり 定 各コース12人(抽選) 費 無料 申 3月31日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	高齢者「ゆうゆう元気体操教室"ストレッチで心も体も元気に!"(各部全12回)	4月19日、5月17日・31日、6月7日・21日、7月5日・19日、8月2日・16日・30日、9月6日・20日いずれも水曜日▶第1部=午前9時45分~10時45分 ▶第2部=午前11時~正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 ▶第1部=やさしいコース ▶第2部=しっかりコース *いずれかの部を選択 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 *梅若ゆうゆう館で実施した平成28年度「げんき応援教室」の受講者を除く 定 各部15人(抽選) 費 無料 申 3月25日までに梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは午前9時~午後5時
	こころの病をもつ方の家族会「ご家族同士で情報交換しませんか」	4月27日(木)午後1時半~3時半 5月8日(月)午後1時半~3時半	向島保健センター(東向島5-16-2) 本所保健センター(東駒形1-6-4)	対 区内在住で、こころの病をもつ方の家族 定 各日先着20人 費 無料 申 事前に電話で▶4月27日=向島保健センター ☎3611-6193へ ▶5月8日=本所保健センター ☎3622-9137へ
	認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(全13回)	5月12日~8月4日の毎週金曜日午前10時~11時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 声を出すためのからだづくり、墨田区の民話を中心とした作品の朗読など 対 区内在住で65歳以上の方 定 40人(抽選) 費 無料 申 4月14日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
子育て・教育	月イチひろば「こみかんたいむ」「おれんじたいむ」	▶こみかんたいむ=4月10日(月)午前10時~正午 *原則、毎月第2月曜日に開催 ▶おれんじたいむ=4月24日(月)午前10時~午後3時 *原則、毎月第4月曜日に開催	子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)	内 保育士による子育て相談、絵本コーナー、子育て情報スペース等 対 ▶こみかんたいむ=歩けるようになるまでの子どもとその保護者 ▶おれんじたいむ=おおむね4歳までの子どもとその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター ☎5630-6351
スポーツ	区総合体育館公開講座「けがに強いからだをつくるトレーニング」	4月5日(水)午後7時~9時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 捻挫など、運動に起因するけがの予防に役立つトレーニング方法を学ぶ 対 中学生以上 定 先着20人 費 500円 申 事前に講座名・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 *申込みは4月2日まで

☎=電話 FAX=ファクス ☒=Eメール 🌐=ホームページアドレス

お知らせ すみだ健康ハウスは、施設の緊急点検を行うため、当面の間休館しています [問合せ]区民活動推進課 ☎5608-6592

講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用 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
文化・スポーツ	区民体育大会「アーチェリー大会」 	4月16日(日)午後1時～5時 *受け付けは午後0時半～	区総合体育館(錦糸4-15-1)	種30m・20mダブル(男女別) 費無料 申種別・住所・氏名・年齢・電話番号を、ファクスまたはEメールで4月1日～14日に墨田区アーチェリー協会事務局 ☎3625-1874・FAX3625-1860・✉active-okayasu@lily.ocn.ne.jpへ *件名に大会名を明記
	区民体育大会「弓道大会」	4月23日(日)午前9時～午後5時 *受け付けは午前8時半～	弓道場(江東橋4-1-3)	種個人(男女別) 対区内在住在勤在学の方 *東京都学生弓道連盟の加入者を除く 費無料 持弓道衣、弓具 申住所・氏名・性別・電話番号を、郵送で4月1日～10日(必着)に墨田区弓道連盟 武井省吾(〒130-0014亀沢3-12-4)へ 問墨田区弓道連盟 村川利夫 ☎3612-7887
	ちょっと楽しいスポーツ教室(各会場全20回程度)	4月29日～平成30年3月3日の土曜日午後2時～4時 *日程の詳細は問い合わせるか、問合せ先等で配布しているチラシを参照	第四吾嬬小学校(京島3-64-9)、外手小学校(本所2-1-16) *学校の工事等により変更になる場合あり	内バドミントン、ニュースポーツ(ミニテニス・ビーチボールバレー等)の紹介・体験 対区内在住在勤の成人 定各会場40人(抽選) *4月8日(土)午前10時から各会場で公開抽選会を実施 費各会場2150円 *保険料として▶64歳以下=1850円 ▶65歳以上=1200円 が別途必要 *参加決定者は抽選会で支払(抽選会に出席できなかった参加決定者には、別途支払方法等を通知) 申電話で4月3日までに▶第四吾嬬小学校会場=スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ ▶外手小学校会場=両国倶楽部事務局 ☎3622-5181へ 問スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所11階) ☎5608-6312
	区民体育大会「陸上競技大会」	5月7日(日)午前10時～午後4時 *受け付けは午前9時～ *雨天決行	台東リバーサイドスポーツセンター(台東区今戸1-1-10)	種100m、200m、800m、3000m(女子は1500m)、400mリレー、走り幅跳び *学年・男女別等の詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照 費▶小・中学生=300円 ▶高校生=400円 ▶一般=600円 申費用を持って直接、4月3日～14日に、スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所11階) ☎5608-6312へ *小学生の申込みには保護者の印鑑が必要 問墨田区陸上競技協会 曾根貞一 ☎3873-4426 *問合せの受け付けは午後6時～
	区民体育大会「バドミントン大会」 	▶男子シングルス、女子ダブルス=5月14日(日) ▶男子ダブルス、女子シングルス=5月21日(日) *いずれも午前9時15分～午後7時 *受け付けは午前8時50分～	区総合体育館(錦糸4-15-1)	種▶シングルス(男女別)=1部～4部、壮年45歳以上 ▶ダブルス(男女別)=1部～4部、壮年45歳以上・60歳以上 *4月22日(土)午前11時から区総合体育館で組合せ会議を実施 費1人1000円 *4月20日までに郵便振替(記号番号10150-21694851、口座名は墨田区バドミントン連盟)で支払 申種別・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号・メールアドレス(パソコンのもの)を、4月3日までに▶電話=スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312へ ▶Eメール=墨田区バドミントン連盟事務局✉sumida.bado@gmail.comへ
イベント	墨堤さくらまつり 	▶桜のライトアップ=3月21日(火)～4月10日(月) ▶観光PRコーナー=3月25日(土)・26日(日)、4月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時 *桜の開花状況に伴い、期間が変更になる場合あり	▶観光PRコーナー、向嶋芸妓茶屋=桜橋デッキスクウェア ▶模擬店、ござの無料貸出し=墨堤遊歩道沿い ▶イベント=桜橋上(詳細は問合せ先へ)	内▶観光PRコーナー=土産品の販売・福引 ▶イベント=和太鼓演奏、かっぽれ踊り、南京玉すだれ、相撲甚句等 【入場料】無料 申期間中、直接会場へ 問▶観光課観光担当 ☎5608-6500 ▶墨田区観光協会 ☎5608-6951 *都立東白鬚公園(堤通2-2-1)では、「さくら堤通花まつり」を3月21日(火)～4月15日(土)に開催 *錦糸公園(錦糸4-15-1)では、「錦糸公園桜まつり」を3月24日(金)～4月2日(日)に開催
	水辺の祭典「Spring Water Festival in Sumida」	3月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時	東京スカイツリータウン®1階ソラマチひろば(押上1-1-2)、平井橋船着場(立花3-29地先)ほか	内すみだの花見酒(日本酒と肴)の提供(各日午前11時～)、クルージング、子ども制服体験(25日のみ)、第5回おしなり公園水上演奏会(26日のみ)、アクセスディンギー(小型ヨット)体験(平井橋船着場で乗船) 【入場料】無料 *一部有料の催しあり 申▶クルージング=事前に電話で問合せ先へ ▶その他の催し=当日直接会場へ 問観光課観光担当 ☎5608-6500 *詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照
	THE GREENMARKET SUMIDA	4月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時	区役所前うるおい広場	内すみだの特産品や日本全国のこだわりの農産物・加工食品などの販売、キッチンカー等の出店 【入場料】無料 申当日直接会場へ 問観光課観光担当 ☎5608-6500
	ふじのき春祭り	4月2日(日)午前11時～午後3時半	ふじのきさん家(東向島2-4-3)	内産地直送の新鮮野菜や加工品の試食販売会、将棋会、防災講座等 定▶防災講座=先着20人 費無料 申▶防災講座=事前に、ふじのきさん家 ☎6657-2300へ *受け付けは火曜日～土曜日の午前10時～午後5時 ▶試食販売会、将棋会等=当日直接会場へ

募集

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 選=選考方法 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
健康・福祉	「すみだ教室」受講生・ボランティアの募集	内知的障害のある方が、仲間づくりや社会生活のルールを学ぶ「すみだ教室」の受講または指導補助 【期間】5月14日～平成30年2月4日の原則毎月第1・第3日曜日午前9時半～午後3時に実施(全19回) *ボランティアは午後3時半まで	【活動場所】本所中学校(東駒形3-1-10)ほか 選面接 *面接日は申込者に後日通知 申申請書を直接または郵送で4月5日(必着)までに、〒130-8640生涯学習課青少年担当(区役所11階) ☎5608-6503へ *申込書は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可
	▶受講生	対区内在住在勤の65歳以下で知的障害があり、次のすべての要件を満たす方▶義務教育課程を修了している(高校等に在学中の方を除く)▶医療管理や介護を必要としない▶団体行動ができる▶自宅から会場まで1人で往復できる▶愛の手帳3度～4度程度▶全日程参加できる	【募集数】若干名 費無料 *教材費等は別途自己負担
	▶ボランティア	対18歳以上で、障害者教育に関心がある方 *高校生を除く	*謝礼あり