

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	“地域活動の体験談や人を巻き込む工夫等”を学ぶ”地域活動デビュー講座 先輩の話をきこう！	7月30日(水)午後7時～8時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 地域活動に関心がある方 *区内在住・在勤・在学の方を優先 定 20人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、講座名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、7月18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 担 地域活動推進課
健康・福祉	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	6月24日(火)・27日(金)、7月1日(火)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	▶6月24日、7月1日＝梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4) ▶6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22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 担 高齢者福祉課
	熱中症予防セミナー“医師等の専門家から熱中症予防を学ぶ”	6月29日(日)午後2時～4時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	定 先着50人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区薬剤師会 ☎3625-8934 担 健康推進課
	からだも頭もリラックス「脳とからだを活性化する体操」の体験会(全2回)	7月1日(火)・15日(火)午後1時15分～3時	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 先着10人 費 無料 申 6月23日から梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは6月27日までの午前9時～午後5時 *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課
	「すみだハート・ライン21事業」「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会	▶7月3日(木)午前10時～11時半 ▶7月18日(金)午後2時～3時半	▶3日＝地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18) ▶18日＝すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 家事援助などの活動(有償ボランティア)に関心がある18歳以上の方 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5638-0511へ *有償ボランティアの登録方法の詳細は申込先へ
	ユートリヤで健康な体になろう！	▶ボイスエクササイズ&テクニック＝7月4日(金)・18日(金)午後2時20分～4時 ▶ヨーガ＝7月7日(月)・21日(祝)午後3時半～4時半 ▶太極拳＝7月17日(木)午後2時～3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向け健康講座 対 16歳以上の方 定 ▶ヨーガ＝各先着24人 ▶その他＝各先着30人 費 ▶ボイスエクササイズ&テクニック＝各1200円 ▶ヨーガ＝各700円 ▶太極拳＝1000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 *空きがあれば当日会場でも申込み可 *動きやすい服装で参加 担 地域活動推進課
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	7月5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
	「2025夏体験ボランティア(7月19日～9月12日開催)」説明会	▶7月6日(日)午後1時半～▶7月21日(祝)午前10時～、午後1時半～ ▶7月22日(火)午前10時～ *時間はいずれも1時間	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 区内在住・在勤・在学の小学生以上 定 各先着20人 費 無料 申 事前にオンライン申請、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時半(祝休日を除く) *ボランティアの参加には、本説明会への出席が必要
	“認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流”オレンジカフェすみだ	7月9日(水)・17日(木)午後2時～3時半	▶9日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶17日＝本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 認知症の方、認知症への不安がある方やその家族、ボランティア等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶9日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶17日＝同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541 *個別相談もあり 担 高齢者福祉課
	小物作り講座(バッグチャーム、フラワーBOX、カゴ)	▶バッグチャーム＝7月13日(日)午前10時～11時半 ▶フラワーBOX＝7月17日(木)午後2時～4時 ▶カゴ＝7月20日(日)午前10時～11時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 / 費 ▶バッグチャーム＝レジンを使ったオリジナルチャームを作る／200円 ▶フラワーBOX＝紙で制作したバラを箱に詰める／200円 ▶カゴ＝紙クラフトバンドで籠を作る／100円 対 区内在住で60歳以上の方 定 各10人(抽選) 持 個人登録証 申 ▶バッグチャーム＝7月7日 ▶フラワーBOX＝7月9日 ▶カゴ＝7月13日 までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *当選者には▶バッグチャーム＝7月10日 ▶フラワーBOX＝7月11日 ▶カゴ＝7月14日 に通知 担 高齢者福祉課
	“認知症の方への対応方法を学ぶ”認知症普及啓発講座(認知症サポーターの会)	7月22日(火)午後2時～3時半	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)	対 認知症サポーター養成講座の修了者、認知症の方への支援を学びたい方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	吾孺の里 健康教室「きちんと学ぼう！ラジオ体操第2」	7月24日(木)午前9時半～10時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定 先着30人 費 無料 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは7月21日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	在宅緩和ケア事業研修会「エンゼルケアに繋がるACPとは？“その人らしい豊かな旅立ちのために”」	7月25日(金)午後3時～5時	賛育会病院事務棟1階多目的室(太平3-20-2)	内 本人の思いに寄り添う看取りケアの方法を学ぶ 定 先着40人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、氏名・電話番号を電話、ファクスで、賛育会病院患者サポート部 ☎5619-1555・FAX6284-1377へ 担 健康推進課
	身体障害者向け「いきいき体操教室」(全4回)	8月1日～22日の毎週金曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 各12人(抽選) 費 無料 持 ▶いきいき体操教室＝タオル、飲物 ▶音楽療法教室＝飲物 申 教室名・氏名・住所・電話番号・ファクス番号・手話通訳またはヒアリング(磁気)ループの希望(必要な方のみ)を直接または電話、ファクスで、7月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	身体障害者向け「音楽療法教室」(全4回)	8月6日～27日の毎週水曜日午前10時～正午		
子育て・教育	ひきふね図書館「夏のおたのしみ会」	7月6日(日)午前10時半～11時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 読み聞かせ、ビンゴ大会など 対 3歳児～小学生とその保護者(1人) 定 先着15組 費 無料 申 6月21日午前9時からオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ
	“ピラティス・骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズ”産後ママのボディメンテナンス	7月12日(土)午前9時半～10時15分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 産褥期(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 *子どもの同室可 定 先着10人 費 無料 持 タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは7月9日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課

☎＝電話 FAX＝ファクス ㊚＝Eメール HP＝ホームページ

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
子育て・教育	吾孺の里 親子陶芸体験「自分だけの陶器のうつわをつくろう！」(全3回)	7月13・27日、8月10日いずれも日曜日午前9時半～午後0時半	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 陶器の皿やコップを作る 対 小学生とその保護者(2人1組) 定 先着6組 費 1組5000円 持 汚れても構わないエプロン、雑巾、手拭きタオル、筆記用具 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは7月8日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	英語多読講座“親子で楽しむ英語絵本”	7月19日(土)午後2時～4時 *開場は午後1時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	【講師】飯野仁美氏 対 4歳～7歳の子どものとその保護者 定 先着15組 費 無料 申 6月23日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、ひきふね図書館☎5655-2350へ *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	皮革もののづくり体験“ペンケースの製作体験を通して、すみだのもののづくりへの理解を深める”	7月24日(木)午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 区内在住在学の小学校4年生～中学生 定 10人(抽選) 費 1000円 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・学年を往復はがきで、7月14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 担 地域活動推進課
	水鉄砲deバトル“障害物が設置された人工芝で水鉄砲対決や水遊び” *キッチンカーも出店	7月27日(日)午後3時～5時	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	対 小学生以下 *18歳以上の保護者の同伴可 定 先着100人 費 1500円 申 事前にオンライン申請 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070 *詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	夏休みの自由研究に！親子で学ぶ熱中症講座	7月29日(火)午前10時半～11時半、午後1時～2時		【講師】大塚製薬 対 小学生とその保護者 定 各先着20人 費 無料 申 事前にフクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070へ *受け付けは7月28日まで *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	“隅田川周辺に生息する生物を観察する”すみだカニ博士への道	7月29日(火)午後5時半～7時半	隅田川ビオトープ(東駒形1-2地先・隅田川テラス内) *雨天時はすみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)で実施	対 区内在住在学の小学校4年生～中学生とその保護者 定 10組(抽選) 費 500円 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・学年を往復はがきで、7月18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 担 地域活動推進課
	すみだ自然観察会「セミの羽化観察」	7月29日(火)午後7時～8時 *雨天時は7月31日(木)に延期	隅田公園(向島一・二・五丁目)	対 区内在住在学の小学生以下とその保護者 定 20人(抽選) 持 筆記用具、帽子、懐中電灯、飲物 申 7月7日までにオンライン申請 問 環境保全課緑化推進担当☎5608-6208 *当選者には7月15日までに通知
	ぜん息児水泳教室(全10回)	9月3日～11月12日の水曜日午後4時～6時 *9月24日を除く	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 区内在住で、ぜん息の症状がある小・中学生 定 先着40人 費 無料 申 主治医と相談のうえ、事前にオンライン申請 *受け付けは7月31日まで 問 保健予防課保健予防係☎5608-6190
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 事前にオンライン申請か、催し名、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☎5608-6360・✉info@sumisapo.jpへ *電話での問合せは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 担 経営支援課
	▶カスハラ対策これで安心！顧客トラブル対応セミナー	7月11日(金)午後2時～4時		
	▶“まだ早い”は“もう遅い！”事業計画としての事業承継はじめの一歩	7月16日(水)午後2時～4時		
文化・スポーツ	「ダイエットパーソナルプログラム体験」カウンセリング＆トレーニング(体組成測定付き)	7月14日(月)までの午前9時～午後9時 *日曜日、祝休日は午後8時まで *所要時間は1時間	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) 	内 リバウンドしにくい食事のコントロール方法を学び、トレーニングを行う 対 18歳以上の方 費 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 *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	健康体力づくり教室「背骨すっきり体操」「からだいきいき体操」	6月27日～8月8日の毎週金曜日▶背骨すっきり体操＝午前9時45分～10時45分▶からだいきいき体操＝午前11時～正午		内 ▶背骨すっきり体操＝簡単な体操で体のゆがみを整える▶からだいきいき体操＝易しい筋力トレーニングと柔軟体操を行う 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各510円 持 室内用の運動靴(からだいきいき体操のみ)、タオル(2枚)、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に直接、スポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *7月15日を除く *詳細は問い合わせるか、申込先HP(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課
	コース型教室「太極拳」の1回体験	6月27日～9月26日の金曜日午後0時半～1時半 *7月11日、8月15・29日を除く		内 二十四式太極拳と太極剣の基礎を学ぶ 対 18歳以上の方 定 各先着20人 費 1100円 *2回目以降は残り回数×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 *7月15日を除く *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	スポーツドアアカデミー第16弾「SAファンランアカデミー」	7月12日(土)午前9時～11時	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 ランニングの正しい姿勢や体の動かし方などを学ぶ 対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 先着15人 費 1000円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 申 事前にオンライン申請、電話で、スポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ *受け付けは7月9日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	令和7年度すみだの力応援助成事業申請団体による公開プレゼンテーション	6月29日(日)午前9時～	区役所会議室121(12階)	定 先着20人 費 無料 申 事前にオンライン申請、電話で、地域活動推進課まなび担当☎5608-6202へ *受け付けは6月26日まで *詳細は区HPを参照
区政その他	みんなでつくろう！ミライのすみだ(墨田区基本計画区民ワークショップ)	7月13日(日)午後2時～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内 10年後の墨田区をテーマにしたグループワーク 対 区内在住在勤在学中で15歳以上の方 定 30人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、氏名・住所・生年月日・電話番号・Eメールアドレス・一時保育の有無(必要な場合は人数と年齢)を電話、Eメールで、6月30日までに政策担当☎5608-6231・✉seisaku@city.sumida.lg.jpへ