

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	シングルマザーのためのマネープランセミナー	5月26日(土)午前10時～正午	すみだ女性センター(押上2-12-7-111) 	【講師】中島智美氏(NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事) 対 シングルマザー、離婚を考えている子育て中の女性 定 先着20人 費 無料 申 事前に講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクス、Eメールで、すみだ女性センター ☎5608-1771・FAX5608-1770・✉SUZUKAKEKOUZA@city.sumida.lg.jpへ *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育(定員制)あり(保育を希望する場合は、申込時に子どもの氏名・年齢・性別も記載)
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	5月5日(祝)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	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
健康・福祉	みんなで唄う 民謡教室(全4回)	5月7日～6月4日の月曜日 午後2時～4時 *5月21日を除く	社会福祉会館(東墨田2-7-1) 	内 三味線に合わせて初心者向けの民謡を歌う 対 区内在住在勤で60歳以上の方 定 先着50人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 社会福祉会館 ☎3619-1051
	健康づくり教室「初心者向けリズム体操教室」(全6回)	5月9日～6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)	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 4月30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」在宅サービスの種類と選び方	5月10日(木)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 講話、意見交換・座談会 対 区内在住の男性 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・ベレール向島内) ☎3618-6541へ 問 高齢者福祉課相談係 ☎5608-6174
	高齢者の「陶芸教室」土の感触を楽しみながら(全4回)	5月11日・18日、6月1日・15日いずれも金曜日午後1時半～3時半	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 12人(抽選) 費 500円(材料費) 申 4月26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
	ノルディックウォーキング教室	5月12日(土)午前10時～正午 *雨天の場合は5月19日(土)に延期	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 約4kmの行程を歩く 対 20歳以上の方 定 先着20人 費 500円 持 飲み物、タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *申込みは5月7日までの午前9時～午後8時
	がん相談会「がんサロンSAKURA」	▶第1回=5月12日(土) ▶第2回=7月14日(土) ▶第3回=9月8日(土) *いずれも午後2時～4時	▶第1回・第2回=区役所会議室122(12階) ▶第3回=すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 ▶第1回=ミニ講義「がん治療中の家での過ごし方」副作用・症状への対応等▶▶第2回=ミニ講義「がん体験者が語る薬膳」▶第3回=リラックソヨガ *各回とも参加者同士の語り合いと個別相談も実施 対 がん患者とその家族 定 各回先着20人 費 無料 申 事前に参加希望回・住所・氏名(同伴者名も)・電話番号を、電話またはEメールでNPO法人在宅ホスピスボランティアきぼう ☎5669-8302・✉info@volunteer-kibou.orgへ 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
	高齢者ヨガ教室「優しいヨガ」ゆっくりした呼吸で、体と心をはぐきましょう(全5回)	5月14日～6月18日の月曜日午後3時～5時 *5月28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 14人(抽選) 費 無料 申 4月23日～27日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ
	10年後、20年後も元気でいましょう「元気生き生き体操教室」(各会場全8回)	▶第1会場=6月1日～7月27日の金曜日(6月8日を除く)▶第2会場=6月6日～7月25日の毎週水曜日 *いずれも午後1時10分～2時40分	▶第1会場=曳舟文化センター(京島1-38-11)▶第2会場=区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 柔道整復師から介護予防のための体操を学ぶ 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 *他にも要件あり 定 各会場30人(抽選) 費 無料 申 5月10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	楽しい理科実験教室	5月12日(土)・13日(日)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 ▶5月12日=「犯人を捜せ サインペンの分析」▶5月13日=「突然色が変わる時計反応」 対 小学校3年生～中学生 定 各日先着12人 費 無料 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
	すみだ自然みっけ隊と一緒に大横川親水公園生きもの観察会	5月13日(日)午後1時半～3時 *雨天中止	大横川親水公園万華池(石原4-13地先) 	対 区内在住在学の小学生以下 *小学校3年生以下は保護者の同伴が必要 定 先着20人 費 無料 持 昆虫網・バケツ(お持ちの方のみ)、飲み物、帽子、軍手、タオル *汚れても構わない服装で参加 申 4月23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
	すみまろくんで巡る!「すみだむかし・今・ミライ探索」	5月19日(土)午後1時～5時	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	内 セイコーミュージアム、東武博物館など区内の各施設を巡り、すみだの文化を昔・今・未来の視点で探索する 対 小学生以上 定 先着30人 費 ▶子ども=50円▶大人=100円 *いずれも入館料 申 事前に東駒形コミュニティ会館 ☎3623-1141へ
仕事・産業	IT活用支援セミナー「ビジネスにつながるホームページ再生術」	5月16日(水)午後6時半～8時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	対 区内在住在勤の方 定 先着15人 費 無料 申 4月21日午前9時から電話で、すみだ産業会館 ☎3635-4351へ 問 産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186
文化・スポーツ	カンフー(各全8回)	4月28日～6月30日の土曜日 *5月5日、6月2日を除く *時間の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 / 定 ▶ジュニアから大人のカンフー=小学生以上/先着10人▶大人のカンフー=18歳以上の方/先着12人 費 各9720円 *体験は1回1080円 *途中からの参加も可 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、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	プールプライベートレッスン	4月30日(振休)まで *日程の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 小学生以上 費 ▶1人=2500円(30分)▶2人=3000円(30分) 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ *内容等の詳細は問い合わせるか、両国屋内プールのホームページを参照