

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
健康・福祉	体力測定(握力・上体起こし・反復横跳びなど)	5月20日(日)午前10時半～11時半 *新規利用者は終了後に初回講習会あり	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 高校生以上 定 先着15人 費 240円(トレーニング室利用料) 持 運動着、室内用の運動靴、飲物 申 5月2日から本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
	高齢者コーラス教室「唱歌やなつかしのメロディーを楽しく一緒に！」(全4回)	5月26日、6月2日・23日、7月7日いずれも土曜日午後2時～4時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住で60歳以上の方 定 40人(抽選) 費 無料 申 5月2日～9日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ
	「墨田区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6回)	▶火曜日コース=5月29日～7月3日の毎週火曜日 ▶金曜日コース=6月1日～7月6日の毎週金曜日 *いずれも午後1時～2時45分	区総合体育館(錦糸4-15-1)	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 電話で5月11日までに、セントラルスポーツ株式会社介護予防事業部 ☎5543-1888へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後6時(祝日を除く) 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
	高齢者食育料理教室「そば打ちにチャレンジ! “そばの味と香りを楽しもう”」	6月4日(月)午前9時半～正午	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 15人(抽選) 費 500円(食材費) 申 5月8日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ
	健康体力づくり教室(ゆるやかヨガ、エアロビクス、太極拳など全8教室・各教室全8回)	6月6日(水)～8月3日(金) *各教室の日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 18歳以上の方 定 各教室70人(抽選) 費 各教室2500円 申 電話で5月9日までに、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
	要介護状態にならないために「まると若がえり教室(やさしめコース)」(全12回)	6月21日～9月6日の毎週木曜日午後2時～3時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 筋力アップ運動、栄養バランス・口腔ケア(お口の体操など)についての講義 対 介護保険の要介護認定で要支援1または2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 5月1日午前9時から各高齢者支援総合センターへ *申込みは5月31日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
子育て・教育	第42回わんぱく相撲墨田区大会	5月12日(土)午前10時半～午後4時 *受け付けは午前9時半～	区総合体育館(錦糸4-15-1)	対 区内在住の小学生 費 無料 申 詳細は問合せ先へ 問 ▶第42回わんぱく相撲墨田区大会実行委員会 城和玲子 ☎090-2442-1522 ▶スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	青空おはなし会	5月19日(土)午後2時～3時	八広図書館(八広5-10-1-104)	内 八広図書館の中庭で行う、おはなし会 *雨天時は室内で実施 対 未就学児・小学生とその保護者 定 先着20人 費 無料 申 5月1日午前9時から八広図書館 ☎3616-0846へ
	もちもちマーケット	5月20日(日)午前10時～正午	子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)	内 妊婦・子ども用の使わなくなった衣類や、おもちゃ等の交換会 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
	心とからだをととのえる「産後のセルフケア講座」(全3回)	6月8日(金)・15日(金)・22日(金)午前10時～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 0歳児(6月22日現在)の母親 *生後210日までの乳児の同伴可(事前申込みによる対象年齢以外の子どもの一時保育あり) 定 先着12人 費 5000円 *一時保育は1人につき1000円が別途必要 申 5月2日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *申込みは5月31日までの午前9時～午後8時 *動きやすい服装で参加
	お泊まり体験と防災体験教室	6月9日(土)午後5時半～10日(日)正午 *1泊2日		内 防災テント張りや周辺地域の防災マップ作成等を通して防災について学ぶ 対 小学生 定 30人(抽選) 費 300円 持 防寒具、毛布、宿泊に必要な日用品 申 5月2日～26日の午前9時～午後8時に八広地域プラザ ☎6657-0471へ
文化・スポーツ	立花図書館「館内ツアー“ファミリー編”」	5月6日(日)午前10時半～11時	立花図書館(立花6-8-1-101)	内 家族にお勧めの、便利な図書館サービスや資料の紹介 定 先着5組 費 無料 申 当日直接会場へ 問 立花図書館 ☎3618-2620
	第184回すみだ文化講座「曳舟川の歴史とその風景」	5月26日(土)午後2時～3時半	八広図書館(八広5-10-1-104)	【講師】松島 茂氏(すみだ地域学研究者・元墨田区立図書館員) 定 先着50人 費 無料 申 5月1日午前9時から講座名・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで八広図書館 ☎3616-0846・FAX3616-0672へ *手話通訳を希望する場合は5月7日までに申込先へ
	人生・生きがい、青春、恋愛・結婚、社会・歴史を考える読書会	5月27日(日)午後2時～4時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 課題図書「西郷隆盛伝説」(佐高 信著)に関する読書会・交流会 定 先着20人 費 無料 持 課題図書 申 事前に催し名・氏名・電話番号を、直接または電話、Eメールで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・✉HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ *詳細は墨田区立図書館のホームページを参照
	区民体育大会「ライフル射撃大会」	▶小口径の部=6月3日(日)午前9時～午後4時 ▶エアライフルの部=7月8日(日)午前9時半～午後5時半	▶小口径の部=千葉県総合スポーツセンター射撃場(千葉県千葉市若葉区小間子町4-3) ▶エアライフルの部=台東リバーサイドスポーツセンター(台東区今戸1-1-10)	費 各部2000円 申 ▶費用を持って直接 ▶郵便振替(記号番号は00170-0-718428、口座名は墨田区ライフル射撃連盟)で 墨田区ライフル射撃連盟事務局 梁瀬敏昭(向島5-24-11) ☎3622-0357へ *郵便振替の場合は、希望の部・住所・氏名・年齢・電話番号を記入 【申込期間】▶小口径の部=5月13日～27日 ▶エアライフルの部=6月17日～7月1日
	庭球指導者講習会	6月9日(土)、9月6日(木)、11月3日(祝)、平成31年1月19日(土)▶第1部=午後6時～7時20分 ▶第2部=午後7時20分～9時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	定 25人(抽選) 費 ▶1部・2部いずれかに参加=1500円 ▶1部・2部の両方に参加=2000円 *親子で参加する場合は、いずれの場合も1組2500円 持 室内用のテニスシューズ(運動靴)、硬式用ラケット 申 希望の部・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接またははがき、ファクス、Eメールで6月3日(必着)までに墨田区庭球協会事務局 相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13) ☎3622-7454・FAX3623-0574・✉sumida-tennis-ass@snow.ocn.ne.jpへ
	第185回すみだ文化講座「かたなへの誘い」	6月17日(日)午前10時～正午	緑図書館(緑2-24-5)	【講師】黒滝哲哉氏(刀剣博物館学芸員) 定 先着50人 費 無料 申 5月1日午前9時から講座名・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで緑図書館 ☎3631-4621・FAX3631-4660へ *手話通訳を希望する場合は5月18日までに申込先へ

健康・福祉

子育て・教育

文化・スポーツ

