



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	すみだスマイルLIVE!!	3月15日(金) 午後7時~9時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内「すみだ」と「スマイル」がテーマのお笑いライブイベント 定先着60人 費500円 *高校生以下は無料 申当日直接会場へ 問みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	第11回すみだ景観フォーラムシンポジウム「これからのすみだの景観 あなたの“景観”をお聞かせください」	3月16日(土)午後2時~5時	すみだリバーサイドホール1階ミニシアター(区役所に併設)	内変化を重ねてきたすみだの景観に焦点を当て、これからの景観について考える 定先着50人 費無料 申事前に催し名、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を、直接または電話、ファクス、Eメールで都市計画課景観・まちづくり担当(区役所9階) ☎5608-6266・FAX5608-6409・✉TOSHIKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは3月15日午後5時まで
	ようこそ!みどりいきものパーク	3月23日(土)午後5時~6時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内生き物大好き芸人「かにゃ」と一緒に自然の大切さや生き物の飼育方法を学ぶ 定先着30人 費200円 申事前に、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ *受け付けは3月22日までの午前9時~午後8時
	桜の元気を測る「花芽調査」の体験	3月30日(土) 午前10時~正午 *小雨決行	隅田公園(向島一・二・五丁目) *区役所1階アトリウムに午前10時に集合	内桜のつぼみの数を数え、樹木の生育状況を調べる 定先着15人程度 費無料 申事前に住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、郵送、Eメールで、〒130-8640道路公園課維持担当(区役所10階) ☎5608-6597・✉DOUROKOUEN@city.sumida.lg.jpへ *「隅田公園さくらパートナーシップ」のメンバーも随時募集中(詳細は申込先へ)
	EARTH HOUR 2019「世界をつなぐ消灯リレー“あなたも家の電気を消して参加してみませんか”」	3月30日(土)午後8時半~9時半	各家庭・事業所等	内世界180以上の国と地域の人々が、同じ日・同じ時間に1時間消灯して地球環境保全の意思表示をするプロジェクト *同日午後1時から東京スカイツリータウン®4階スカイアリーナ(押上1-1-2)で関連イベント(音楽ライブ、ワークショップ、展示等)あり 費無料 問▶公益財団法人世界自然保護基金(WWF)ジャパン ☎3769-1714 ▶環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207
	東京スカイツリー®周辺の花の植替えボランティアの講習会	4月16日(火)・17日(水)午前10時~正午 *雨天の場合は、4月18日(木)・19日(金)に延期	大横川親水公園芝生広場(業平1-15地先)付近 *午前9時50分に集合	内ハンギングバスケットやプランターを使って花の植替え方法の基本について学ぶ *花苗を進呈 対区内在住在勤在学の方 定各日先着40人 費無料 持薄手の手袋、はさみ、エプロン、花苗を持ち帰るためのビニール袋 申3月11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
健康・福祉	背骨コンディショニング体験会(腰痛・肩こり等でお悩みの方)	3月21日(祝)午後2時半~3時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内肩こり・坐骨神経痛改善プログラムの体験会 対18歳以上の方 定先着13人 費500円 申3月11日午前9時から、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	3月22日(金)午後1時~3時	同愛記念ホーム(横網2-1-11)	内参加者同士の悩みの共有・情報交換 対認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 定先着10人 費無料 申事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3624-6541へ
	歯科講演会「“よく噛む”ことは“よく生きる”こと」	3月25日(月)午後2時~4時	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	対区内在住在勤の方 定先着150人 費無料 申3月12日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ
	こうめ会「いつまでも しっかり食べるために」(認知症家族介護者教室)	3月26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)	内言語聴覚士から嚥下について学ぶ 定先着30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
	健康体力づくり教室(ゆるやかヨガ、エアロビクス、太極拳、健美操など全8教室・各教室全8回)	4月3日(水)~6月1日(土) *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 定各教室先着70人 費各教室2500円 申事前に、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *受け付けは3月30日まで *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
	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アップ”(各部全10回)	4月3日・17日、5月15日・29日、6月5日・19日、7月3日・17日、8月28日、9月18日いずれも水曜日▶1部=午前9時45分~10時45分 ▶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▶1部=やさしいコース ▶2部=しっかりコース *いずれかを選択 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 *初参加者を優先 定各コース15人(抽選) 費無料 申3月15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
	笑う健康体操教室(全4回)	4月3日~24日の毎週水曜日午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操 対区内在住で60歳以上の方 定20人(抽選) 費無料 申3月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	健康づくり教室「初心者向けストレッチ教室」(各コース全4回)	4月3日~24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19日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	高齢者転ばない体づくり体操教室(全5回)	4月4日~5月9日の木曜日午後3時~5時 *5月2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 *初参加者を優先 定16人(抽選) 費無料 申3月15日~20日に、梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは午前9時~午後5時
	効果的なウォーキングで介護予防の習慣を身につけよう!「歩いてスッキリ運動教室」(全22回)	4月10日~平成32年(2020年)3月25日の原則第2・第4水曜日午前10時~11時15分 *8月を除く *雨天時等は原則翌週に延期	八広運動場自由広場(四ツ木橋~新四ツ木橋の荒川河川敷)	内筋力アップのための歩行運動等 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50人(抽選) 費無料 申3月28日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ

暮らし

健康・福祉

