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

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	**第1回さくらんぼの会（認知症家族介護者教室）「お薬の飲み忘れはありませんか？」**	4月26日（金）午後1時～2時半	シルバープラザ梅若（墨田1－4－4）	内服薬支援サービスの紹介　対認知症の方を介護している方、認知症に関心がある方など　定先着20人　費無料　申事前に、うめわか高齢者支援総合センター（シルバープラザ梅若内）☎5630－6541へ
	ふくの会（なりひら認知症家族会）	5月4日（祝）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
	男性介護者教室ケアＭＥＮすみだ「福祉用具で楽々介護〝上手に使って介護負担を減らそう〟」	5月9日（木）午後1時半～3時半	シルバープラザ梅若（墨田1－4－4）	内福祉用具の体験、コーヒーやお茶を飲みながらの意見交換・座談会　対区内在住の男性　費無料　申事前に、うめわか高齢者支援総合センター（シルバープラザ梅若内）☎5630－6541へ　問高齢者福祉課相談係☎5608－6174
	がん相談会「がんサロンSAKURA」	▶第1回＝5月11日（土）▶第2回＝7月13日（土）▶第3回＝9月14日（土）＊いずれも午後2時～4時	▶第1回・第2回＝すみだ産業会館（江東橋3－9－10）　▶第3回＝区役所会議室122・123（12階）	内ミニ講座▶第1回＝がん治療中の食事の工夫　▶第2回＝心も身体（からだ）も喜ぶ アピアランス（見た目）のセルフケア　▶第3回＝ミュージック・サロン（音楽療法）　＊いずれも、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（同伴者分も）・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「優しいヨーガ〝ゆっくりした呼吸で、体と心をほぐしましょう〟」（全5回）	5月13日～6月17日の月曜日午後3時～5時　＊5月27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14人（抽選）　費無料　申4月22日～26日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630－8630へ
	初心者向け高齢者歌謡教室（全4回）	5月20日～6月10日の毎週月曜日午後2時～4時	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	対区内在住で60歳以上の方　定80人（抽選）　費無料　申5月6日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3721へ
	10年後、20年後も元気でいるために「元気生き生き体操教室」（各会場全8回）	▶第1会場＝5月24日～7月26日の金曜日（6月7日、7月12日を除く）　▶第2会場＝5月29日～7月17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）	内柔道整復師による介護予防講座と筋力トレーニング　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
	ストレッチ教室（全10回）	5月26日～8月4日の日曜日午前10時～11時　＊6月16日を除く	八広地域プラザ（八広4－35－17）	対20歳以上の方　定先着15人　費5000円　申事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは5月18日までの午前9時～午後8時　＊動きやすい服装で参加
子育て・教育	**おやこ体操教室**	4月23日～6月25日の毎週火曜日午後2時半～3時半	スポーツプラザ梅若（墨田1－4－4）	対2歳以下の子どもとその保護者　定先着10組20人　費体験1組1回1080円　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
	キッズチアダンス（全8回）	5月8日～6月26日の毎週水曜日午後3時15分～4時15分		対3歳以上の未就学児　定先着20人　費8640円　＊体験は1回1080円　＊途中からの参加の場合は、残り回数×1080円　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
	楽しい理科実験教室	5月11日（土）・12日（日）午前10時～正午	本所地域プラザ（本所1－13－4）	内▶5月11日＝「サインペンを分析して犯人を捜そう」　▶5月12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
	お泊まり体験と防災体験教室	5月18日（土）午後5時～5月19日（日）正午　＊1泊2日	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内防災テントでの宿泊、レクリエーションなど　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10日までに八広地域プラザ☎6657－0471へ
	幼児ダンス（ヒップホップ）教室（全10回）	5月18日～7月20日の毎週土曜日午後6時～6時45分		対3歳以上の未就学児　定先着25人　費5000円　持飲物、タオル　申事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは5月10日までの午前9時～午後8時
文化・スポーツ	**両国屋内プール　コース型成人水泳教室初級・中級・上級**	6月27日までの▶初級・中級＝月曜日　▶上級＝木曜日　＊4月は午後2時～、5月は正午～、6月は午後4時～　＊祝日を除く	両国屋内プール（横網1－8－1）	対16歳以上の方　定各級先着10人　費各級1回1080円×回数　申事前に両国屋内プール☎5610－0050へ　＊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
	子どもの権利条約採択30周年企画展「浮世絵にみる子ども〝名所絵とおもちゃ絵〟」	4月27日（土）～7月7日（日）の午前9時～午後5時　＊入館は午後4時半まで　＊毎週月曜日（祝日・振替休日のときは翌日）・毎月第4火曜日は休館	すみだ郷土文化資料館（向島2－3－5）	費▶個人＝100円　▶団体（20人以上）＝80円　＊中学生以下と身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料　申期間中、直接会場へ　問すみだ郷土文化資料館☎5619－7034
	GWワンコイン特別プログラム（ヨガ・ボクササイズ・ダンス系エクササイズなど）	4月27日（土）～5月6日（振休）　＊各教室の日程の詳細は問合せ先へ	スポーツプラザ梅若（墨田1－4－4）	対高校生以上　費各教室1回500円　申当日直接会場へ　＊各教室の開始30分前から整理券を配布　問スポーツプラザ梅若☎5630－8880　＊内容・定員等の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