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
暮らし	**第5回フラワーアレンジメント教室「多肉植物の正月飾り」**	12月28日(土)▶1回目＝午前9時～10時半　▶2回目＝午前11時～午後0時半	八広地域プラザ(八広4－35－17)	内洋室に飾る〝今風正月飾り〟を作る　対小学生以上　定各回先着10人　費各回2000円　申事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは12月26日までの午前９時～午後８時(12月16日は休館)　＊汚れても構わない服装で参加
健康・福祉	**ボランティア説明会**	12月12日(木)午後1時半～3時	地域福祉プラットフォーム　ガランドール(石原4－11－12)	内ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等　対ボランティアを始めようと考えている方　定先着10人　費無料　申事前に、すみだボランティアセンター(東向島2－17－14)☎3612－2940へ
	みどりコミュニティカフェ　12月テーマ「口腔(こうくう)ケア講座と折り紙教室」	12月13日(金)午前10時半～正午	みどりコミュニティセンター(緑3－7－3)	内お茶を飲み、お菓子を食べながら、気軽におしゃべりを楽しむ　対おおむね60歳以上の方　費200円(飲食代)　申当日直接会場へ　問みどりコミュニティセンター☎5600－5811
	器具を使わずに筋力アップ！「高齢者パワートレーニング教室」(全12回)	▶第1会場＝令和2年1月7日～3月24日の毎週火曜日　▶第2会場＝令和2年1月10日～3月27日の毎週金曜日　＊いずれも午後2時～3時	▶第1会場＝東向島集会所(東向島4－8－12)　▶第2会場＝江東橋集会所(江東橋5－16－15)	内器具を使わない運動で筋力アップを図る(運動強度は強め)　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　＊第2会場は男性向け　＊ほかにも要件あり　定▶第1会場＝25人(抽選)　▶第２会場＝15人(抽選)　費無料　持バスタオルまたはヨガマット　申12月20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「ゾウのねり歯磨き」**	12月21日(土)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1－13－4)	内化学反応で象の鼻のような泡を作ったり色を変えたりする実験　対小学校3年生～中学生　定先着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
仕事・産業	**大家さん向け説明会〝認知症高齢者グループホームを始めませんか？〟**	12月19日(木)午後2時～3時　＊午後3時半から希望者のみ施設見学あり	区役所会議室21(2階)　＊施設見学の場所は別途通知	内所有する土地や建物を活用して認知症高齢者グループホームを開設する方法などについて学ぶ　対土地所有者・事業運営者で区内の土地・建物の資産活用を検討している方　定先着20人　＊施設見学は先着10人　費無料　申事前に催し名・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・施設見学の参加希望の有無を、電話またはファクスで介護保険課管理・計画担当☎5608－6924・FAX5608－6938へ
文化・スポーツ	**寒い冬でもプールへ行こう！「プール運動教室」(アクアビクス、脂肪バイバイ、水中運動、アクアウォーキングの全4教室)**	12月27日(金)まで　＊時間等の詳細は問合せ先へ	両国屋内プール(横網1－8－1)	対16歳以上の方　定各教室先着20人　費1回あたり▶アクアビクス＝770円　▶脂肪バイバイ・水中運動＝各教室550円　▶アクアウォーキング＝無料　＊いずれも別途施設利用料が必要　申当日直接会場へ　問両国屋内プール☎5610－0050
	冬休みこそ苦手克服「プールプライベートレッスン」	12月27日(金)まで　＊1回30分(日程の詳細は申込先へ)		対小学生以上　費▶1人＝2550円　▶2人1組＝3050円　申事前に電話で両国屋内プール☎5610－0050へ
	子どもの権利条約採択30周年		すみだ郷土文化資料館(向島2－3－5)	問すみだ郷土文化資料館☎5619－7034
	▶企画展「保育のまち すみだ〝子育てを支えて１世紀〟」	12月14日(土)～令和2年2月11日(祝)の午前9時～午後5時　＊入館は午後4時半まで　＊休館日は毎週月曜日・毎月第4火曜日(祝日のときは翌日)・12月29日(日)～2年1月2日(木)		内100年を超える活動の歴史を持つ区内の保育園の歴史、各園の活動の紹介　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
	▶関連講演会「愛育隣保館の保育事業と疎開保育」	12月21日(土)午後1時～3時		【講師】西脇二葉氏(東京福祉大学講師)　定先着40人　費350円(入館料込み)　＊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　申事前に電話で問合せ先へ
	墨田区オリンピック・パラリンピック地域協議会未来枠主催2020すみだイベントリレーvol.3「ワールドおにぎりフェスタ 世界の料理をおにぎりにしてみよう〝アジア編〟」	12月14日(土)午前10時～午後1時	区総合運動場(堤通2－11－1)	内中国やタイなどアジア6か国の食文化やオリンピック・パラリンピックについて学び、その国を代表する食材でおにぎりを作る　対区内在住の小学校1年生～3年生とその保護者　定先着18組36人　費1組500円(食材費)　持エプロン、バンダナ　申事前に児童の住所・氏名(フリガナ)・学年(年齢)・学校名・食物アレルギーの有無(有の場合は食品名)、保護者の氏名・児童との関係を、Eメールでオリンピック・パラリンピック地域協議会事務局✉OLY-PARA2020@city.sumida.lg.jpへ　＊Eメールの件名は「おにぎりフェスタ申込み」　問オリンピック・パラリンピック準備室☎5608－1445
	区総合体育館公開講座「認知症予防に役立つ最新の運動法講座」	12月25日(水)午前10時～正午	区総合体育館(錦糸4－15－1)	内脳科学研究に基づく、認知症予防に役立つ運動や生活習慣の改善法等を学ぶ　【講師】山田　実氏(筑波大学大学院教授)　定先着40人　費無料　申事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館☎3623－7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ　＊受け付けは12月22日まで
	たのしい運動教室(各教室全10回～13回)	令和２年1月6日(月)～3月31日(火)　＊各教室日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1－4－4)	内▶大人クラス＝ヨガ、背骨コンディショニング、大人のカンフーなど全18教室　▶子どもクラス＝カンフー、こども将棋教室、こども運動教室、チアダンス、ヒップホップなど全10教室　対▶大人クラス＝18歳以上の方　＊内容や対象の詳細は問い合わせるか、申込先のホームページを参照　定各教室先着10人～15人　費各教室1100円×回数　＊体験は1回1100円　＊途中からの参加の場合は、1100円×残り回数　申事前にスポーツプラザ梅若☎5630－8880へ
	東京2020公認プログラム／英語講座中級編「すみだの魅力を英語で伝えよう！」(全４回)	令和2年2月1日(土)・9日(日)・15日(土)・22日(土)午前10時～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2－38－7)	対区内在住在勤在学で英語による日常会話ができる方　定36人(抽選)　費1000円　申講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで2年1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　＊すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可　＊締切後も空きがあれば申込可