

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	ストレッチ教室(全10回)	令和2年1月17日～3月13日の毎週金曜日と3月20日(祝)のいずれも午後7時～8時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ゆったりとした音楽を聴きながらストレッチする 対 20歳以上の方 定 先着15人 費 5000円 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは2年1月13日までの午前9時～午後8時(12月29日～2年1月3日は休館)
	高齢者気功教室「自然体で、楽しく身体を動かしましょう！」(全5回)	令和2年1月20日～2月17日の毎週月曜日午後1時半～3時半	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 20人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 申 12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
	高齢者「パソコン・インターネット教室」(全3回)	令和2年1月22日(水)～24日(金)の午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 100円 申 12月26日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	介護予防のための「フットケア講演会」“元気の鍵は足とつめのケアから”	令和2年1月23日(木)午後2時～4時 *受け付けは午後1時半～	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 足や爪のトラブルについての基礎知識や予防・改善方法を学ぶ 対 区内在住で65歳以上の本講演会未受講者 *足や足の爪を治療中の方は除く 定 先着50人 費 無料 持 筆記用具 申 12月23日午前9時から高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	身体障害者向け「健康体操教室」(全6回)	令和2年1月30日～3月5日の毎週木曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 音楽に合わせて体を動かす 対 区内在住で身体に障害のある方 定 15人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで12月26日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・磁気テープの希望可
	令和元年度第5回生きがい講座「韓国服(ハンボック)の人形型眼鏡入れを作ろう」	令和2年1月30日(木)午後1時半～3時半	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内 韓国韓紙(ハンジ)工芸を学び、眼鏡やペン、アクセサリーなどを入れるケースを作る 【講師】高橋恵子氏(韓国韓紙工芸講師) 対 おおむね55歳以上の方 定 先着20人 費 1000円(材料費) 持 エプロン、はさみ、作品を持ち帰るための袋 申 事前に講座名・開催日・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、電話またはファクスで、てーねん・どすこい倶楽部事務局 ☎5631-2577・FAX5631-2578へ *受け付けは午前10時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6168・FAX5608-6404
	認知症公開講座2020「正しく理解“認知症”」	令和2年2月16日(日)午後1時半～3時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 認知症を正しく理解し、予防・対応方法や地域での支援について学ぶ 【講師】北村 伸氏(中村病院神経内科部長)、中根 一氏(中村病院脳神経外科医師・認知症疾患医療センター主幹) 対 区内在住在勤で認知症に関心がある方など 定 先着200人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはファクスで中村病院認知症疾患医療センター ☎3611-9740・FAX3619-1100へ 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502
子育て・教育	子ども水泳教室(各教室全3回)		両国屋内プール(横網1-8-1)	定 各先着15人 *クロール教室・平泳ぎ教室は合計で15人 費 各教室3300円 申 12月22日午前9時から両国屋内プール ☎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
	▶クロール教室・平泳ぎ教室	令和2年1月12日～26日の毎週日曜日午前11時10分～正午		対 ▶クロール教室=バタ足で泳げる小学生 ▶平泳ぎ教室=クロールで25m以上泳げる小学生
	▶水慣れ・水遊び教室	令和2年1月16日～30日の毎週木曜日午後3時～3時50分		対 4歳以上の未就学児
	ぬいぐるみおとまり会	令和2年1月13日(祝)午前11時～ *ぬいぐるみの返却は2年1月15日(水)午後2時～ *詳細は申込先へ	立花図書館(立花6-8-1-101)	内 おはなし会、ぬいぐるみの図書館おとまり会 対 3歳～12歳の子ども 定 先着10人 費 無料 持 ぬいぐるみ 申 2年1月5日午前9時から立花図書館 ☎3618-2620へ
	幼児教育リトミック(全9回)	令和2年1月16日～3月12日の毎週木曜日午前10時～10時45分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 音やリズムに親しみ、創造力や自己表現力を養う(2歳児を基準としたプログラム) 対 1歳～3歳の幼児とその保護者 定 先着15組 費 5000円 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは2年1月11日までの午前9時～午後8時(12月29日～2年1月3日は休館)
サブ・リーダー講習会(冬期・全3回)	▶区内講習会=令和2年3月1日(日)・8日(日)午前9時～午後4時 *いずれも受け付けは30分前～ ▶宿泊講習会=2年3月14日(土)～15日(日) *1泊2日	▶区内講習会=業平小学校(業平2-4-8) *現地集合・解散 ▶宿泊講習会=千葉県少年自然の家(千葉県長生郡長柄町針ヶ谷字中野1591-40) *往復バスで移動	内 グループ活動や宿泊講習等を通して、子ども会等でリーダーとして必要なことを学ぶ 対 区内在住在学の小学校4年生～6年生 定 80人(抽選) 費 5000円 申 申込書または、催し名、参加者の住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・キャンプネーム(講習会で使用する呼び名)、保護者の氏名・連絡先(電話番号・Eメールアドレス)を、直接または郵送、ファクス、Eメールで、2年1月15日(必着)までに、〒130-8640 地域教育支援課地域教育支援担当(区役所11階) ☎5608-6311・FAX5608-6411・E CHIIKIKYOUIKU@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可(区立小学校の児童には学校を通じて配布) *ファクス・Eメールの場合は申込後に申込先へ受信確認の電話が必要	
区総合体育館公開講座「スポーツマッサージ講座」	令和2年1月8日(水)・29日(水)午後7時～9時 *両日とも同一内容	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 スポーツによる疲労の回復・怪我の予防に役立つマッサージ法を専門家から学ぶ 対 中学生以上 定 先着15人 費 無料 申 事前に講座名・希望日・住所・氏名・電話番号を、直接または電話、Eメールで区総合体育館 ☎3623-7273・E sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは▶2年1月8日開催分=2年1月5日まで ▶2年1月29日開催分=2年1月26日まで	

健康・福祉

子育て・教育

文化・スポーツ