

# 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
暮らし暮	美顔塾「季節に合わせたスキンケア&メイクレッスン基本編」	3月13日(金)午前10時半～午後0時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対女性 定先着10人 費500円(材料費) 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
	ダイエットプログラム体験(超音波の体脂肪厚測定2か所付き)	3月31日(火)までの午前9時～午後9時 *60分程度	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内6週間ダイエットの1回体験 対18歳以上の方 費1100円 申事前にスポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *内容等の詳細は申込先へ
健康・福祉	楽しく踊って介護予防「レクリエーションダンス講習会」	2月25日(火)午後1時半～3時半	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)	対区内在住の60歳以上で老人クラブ未加入の方 *老人クラブ加入者の参加募集は別途実施 定先着50人 費無料 申事前に電話で墨田区老人クラブ連合会事務局☎5608-6167へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 *動きやすい服装で参加
	男性介護者教室 ケアMENすみだ「高齢者に多い病気とフレイル予防」3大疾病を予防して健やかな老後を」	3月5日(木)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	対区内在住の男性 費無料 申事前に教室名・住所・氏名・年齢を、直接または電話、ファクスで、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内)☎3618-6541・FAX3618-6549へ 問高齢者福祉課相談係☎5608-6174・FAX5608-6404
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	3月7日(土)午後1時半～3時半		内悩みの共有・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
	高齢者体験講座「小筆習字」「ペン習字」	3月9日(月)▶小筆習字=午前10時～正午 ▶ペン習字=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)	対区内在住で60歳以上の方 定各講座先着5人 費無料 持▶小筆習字=小筆、すずり(小皿も可)、墨汁、文鎮 ▶ペン習字=使い慣れたボールペン 申事前に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ *受け付けは3月7日までの午前9時～午後5時
	認知症サポーター養成講座	3月17日(火)午後1時～2時半	同愛記念病院管理棟4階大会議室(横網2-1-11)	内認知症についての正しい知識や認知症の方への接し方を学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着40人 費無料 申事前に同愛高齢者みまもり相談室(亀沢2-23-7塚越ビル1階)☎3625-6421へ
	認知症サポーターフォローアップ講座「認知症の予防について」	3月17日(火)午後2時45分～3時45分		対区内在住在勤の認知症サポーター養成講座修了者 定先着40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
	介護予防「筋トレ・ストレッチ体操」"あなたも一年間頑張ってみませんか?"(全2コース)	4月6日～令和3年3月29日の月曜日▶午前10時半～11時半 ▶午後1時半～2時半 *祝日を除く	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対区内在住在勤の60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35人(抽選) 費無料 申2月27日までに立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時
子育て・教育	子ども水泳教室「水慣れ・水遊び教室」「クロール基礎教室」(各教室全3回)	3月1日～19日の▶水慣れ・水遊び教室=毎週木曜日午後3時～▶クロール基礎教室=毎週日曜日午前11時～	両国屋内プール(横網1-8-1)	対▶水慣れ・水遊び教室=4歳以上の未就学児 ▶クロール基礎教室=小学生以上 定各教室先着15人 費各教室3300円 申2月23日午前9時から両国屋内プール☎5610-0050へ *内容等の詳細は申込先へ
	STEAM人材育成事業「カードゲームでスマグをスクエ!」カードゲーム発表会	3月8日(日)午後2時半～4時半	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)	内区内の小学生が自主制作したカードゲームの発表会、優秀作品の決定 費無料 申当日直接会場へ 問経営支援課経営支援担当☎5608-6184
	LEGO®でつくろう!ミライのどんこま「こんな児童室・図書室あったらいいな!」	3月21日(土)午後1時半～3時半 *発表は午後3時10分～	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	内ブロックで理想の施設を作る *保護者は発表のみ観覧可 対小学生 定先着24人 費無料 申事前に東駒形コミュニティ会館☎3623-1141へ
	"分かりやすく学べる!"小学生対象「キッズ・プログラミング教室」	3月22日(日)▶午前10時～11時半 ▶午後0時半～2時 ▶午後2時半～4時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内プログラミングの基礎を学ぶ 対小学生 *小学校3年生以下は保護者の同伴が必要 定各先着15人 費無料 申2月21日午前9時から電話で、すみだ産業会館☎3635-4351へ
文化・スポーツ	特集展示「資料館で雛まつり」	2月22日(土)～3月29日(日)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(祝日のときは翌日)・第4火曜日	すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)	内歴史的・美術的に価値の高い江戸時代の雛人形や、芥川 龍之介ゆかりの「芥川家旧蔵雛人形」などの展示 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
	日曜成人水泳教室「平泳ぎマスター教室」(全3回)	3月1日～15日の毎週日曜日午後0時5分～0時55分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対クロールで泳げる16歳以上の方 定先着10人 費3300円 申2月23日午前9時から両国屋内プール☎5610-0050へ *内容等の詳細は申込先へ
	スプリング・テニス・スクール(全12回)	3月24日～5月8日の火・金曜日午後1時15分～3時45分 *4月10日、5月5日を除く	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	種初心者、初級、中級、上級 対区内在住在勤在学の方 定60人(抽選) 費9000円 *子どもが春休み中のみ(4月7日まで)参加する場合は4000円 申種別・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3月15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
イベント	人権啓発行事「希望の義足"ルワンダの復興とパラリンピックへの道"」	3月14日(土)午後6時半～8時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内義肢装具士によるトークイベント、アフリカ音楽の演奏 【出演】ルダシングワ 真美氏(義肢装具士)、椎名 誠氏(作家) 定先着500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、手話通訳希望の有無、一時保育希望の有無を、電話またはファクス、Eメールで東京都人権啓発センター☎6722-0085・FAX6722-0084・✉fukyu3102@tokyo-jinken.or.jpへ *受け付けは3月9日まで 問人権同和・男女共同参画課人権同和担当☎5608-6322
	ニッポンクラフトビアフェスティバルinすみだ	3月28日(土)・29日(日)午前11時～午後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) *車・自転車での来場は不可	内音楽演奏等を楽しみながら、すみだのビールを含む全国のクラフトビールを試飲する 対20歳以上の方 定各日先着700人 費各日3980円 申事前にニッポンクラフトビアフェスティバルのホームページから申込み 問産業振興課産業振興担当☎5608-1437