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

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります（詳細は、各申込先・問合せ先へ）。なお、参加に当たっては、手洗いや、せきエチケットを心掛け、発熱等の症状がある方は参加をお控えください。

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	**八広でいっしょに懐かしごはん「吾嬬の里食堂」**	4月5日（日）午前10時～午後3時　＊食事のみ参加の場合は正午～	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内 地域の〝おかあさん〟と一緒に、郷土料理「盛岡じゃじゃ麺」「ちーたんたん」などを作る　定 先着30人　費 ▶15歳以下の方＝200円　▶16歳以上の方＝300円　申 事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは4月3日までの午前9時～午後8時（3月16日は休館）
	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14日（火）・15日（水）午前10時～正午　＊いずれも10分前に集合　＊雨天時は、4月16日（木）・17日（金）に延期	大横川親水公園芝生広場（業平1－15地先）付近	内 東京スカイツリー周辺に設置しているハンギングバスケット等を使い、花の植替え方法の基本を学ぶ　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	**健康づくり教室「初心者向けストレッチ教室」（全4回）**	4月1日～22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21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2日～30日の毎週木曜日午後3時～5時	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17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
	キレイな姿勢を作る「ピラティス教室」	4月3日～6月26日の毎週金曜日午後6時～7時	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内 インナーマッスルを鍛え姿勢を整える　対 20歳以上の方　定 各日先着14人　費 各日500円　申 事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは3月29日までの午前9時～午後8時（3月16日は休館）　＊動きやすい服装で参加
	ストレッチ教室〝疲れを癒やしてリフレッシュ〟（全10回）	4月6日～6月29日の月曜日午前10時～11時15分　＊第3月曜日を除く		内 体の柔軟性を高め、ストレスを軽減する　対 20歳以上の方　定 先着20人　費 5000円　持 飲物、タオル　＊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4月1日までの午前9時～午後8時（3月16日は休館）
	健康コーラス教室（全4回）	4月7日～28日の毎週火曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	内 唱歌や童謡、愛唱歌をみんなで歌う　対 区内在住で60歳以上の方　定 30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
	やさしい筋トレ・ストレッチ〝きつくない筋力アップ〟（全24回）	4月8日～令和3年3月24日の毎月第2・4水曜日午前10時半～11時半	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 35人（抽選）　費 無料　申 3月16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
	依存症状でお困りの方のための相談〝ファミリーメンタル相談〟	4月15日（水）午後　＊時間の詳細は申込先へ	向島保健センター（東向島5－16－2）	内 家族関係等の悩みを専門医に相談する　対 区内在住の方　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☎3611－6193へ
	〝声に出して作品を読んでみましょう！〟認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」（全14回）	4月20日～7月27日の月曜日午前10時～11時半　＊祝日を除く	八広はなみずき高齢者支援総合センター・みまもり相談室（八広5－18－23）	内 声を出すための基礎トレーニング、区の民話を中心とした作品の朗読など　＊最終日は朗読の発表あり　対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室未受講者　定 40人（抽選）　費 無料　申 教室名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで4月1日までに高齢者福祉課地域支援係（区役所4階）☎5608－6178・FAX5608－6404へ