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
健康・福祉	**〝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＝4月21日～7月14日の火曜日（祝日を除く）▶第2会場＝4月24日～7月10日の毎週金曜日　＊いずれも午後2時～3時半	▶第1会場＝業平三丁目集会所（業平3－2－5）　▶第2会場＝一寺言問集会所（東向島1－20－6）	内筋力アップのための器具を使わない運動　＊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　＊ほかにも条件あり　定各会場25人（抽選）　費無料　持バスタオルまたはヨガマット（第2会場のみ）　申3月25日までに高齢者福祉課地域支援係（区役所4階）☎5608－6178へ
	こころの病のある方の家族の会〝家族同士で情報交換しませんか〟	4月23日（木）午後1時半～3時半	向島保健センター（東向島5－16－2）	内参加者同士で、日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などについて情報交換する　対区内在住で、こころの病をもつ方の家族　定先着15人　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
子育て・教育	**ママのリラックスタイム（向島）**	4月2日（木）、5月7日（木）午前10時～11時15分　＊保育の受け付けは午前9時半～9時45分	向島保健センター（東向島5－16－2）	内子育ての悩みなどについて語り合う　対区内在住の乳幼児の母親　定各日先着10人　費無料　申事前に向島保健センター☎3611－6193へ
	赤ちゃんとおてて話そう「ベビーサイン1dayレッスン」	4月14日（火）午前10時半～正午	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内言葉でおはなしできる前の赤ちゃんと、手話やジェスチャーでコミュニケーションを取る方法を学ぶ　対6か月（お座りできる程度）～1歳6か月の乳児とその保護者　定先着12組　費1組500円　申事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ　＊受け付けは4月6日までの午前9時～午後8時（3月16日は休館）
文化・スポーツ	**ワンコインプログラム（ヨガ、格闘技系エクササイズなど）**	3月20日（祝）・28日（土）　＊各教室の日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若（墨田1－4－4）	対高校生以上　費各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　＊内容や定員等の詳細は問い合わせるか、問合せ先のホームページを参照
	ソフトボール体験講習会	3月22日（日）・29日（日）午前9時～11時	東墨田一丁目運動広場（東墨田1－10）	対18歳以上の女性　＊未経験の方も可　費無料　申事前に電話で墨田区ソフトボール連盟　大野☎090－4812－1225へ
	コース型教室「初心者ヨガ教室」（全12回）、「成人水泳教室」（全11回）	4月1日（水）～6月29日（月）　＊各教室の日程の詳細は申込先へ	両国屋内プール（横網1－8－1）	対16歳以上の方　定／費▶初心者ヨガ教室＝先着30人／1万3200円　▶成人水泳教室＝先着10人／1万2100円　＊いずれも体験は1回1100円　申3月11日午前9時から両国屋内プール☎5610－0050へ
	室内テニススクール	4月9日（木）、5月7日（木）▶第1部＝午後6時～7時20分　▶第2部＝午後7時20分～9時	区総合体育館（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　定各日各部25人（抽選）　費各日各部1500円　＊両部に参加する場合は各日2000円　＊親子（親1人子ども1人）で参加する場合は各日各部1組2500円　持テニスシューズ（室内用の運動靴）、硬式ラケット　申希望する種別・日・部、住所、氏名、年齢、電話番号を、直接または郵送、ファクス、Eメールで3月29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
	区民体育大会「ゲートボール大会」	4月15日（水）午前9時半～午後3時　＊受け付けは午前9時～　＊雨天の場合は4月21日（火）に延期	錦糸公園野球場（錦糸4－15－1）	費1人500円　＊4月1日（水）午後1時から曳舟文化センター（京島1－38－11）で実施する代表者会議で、チーム全員分を一括して支払（筆記用具を持参）　申チーム全員の住所・氏名・電話番号を、郵送で3月16日～31日（必着）に墨田区ゲートボール連合会　二階堂　次郎（〒131－0032東向島4－35－10）☎090－7727－6133へ　＊代表者会議当日の申込みも可
	すみだオペラ第9回公演　ジャコモ・プッチーニ作曲　歌劇「ラ・ボエーム」（原語上演）	4月25日（土）午後5時半～、4月26日（日）午後2時半～　＊開場はいずれも開演30分前	曳舟文化センター（京島1－38－11）	費▶S席＝6000円　▶A席＝5000円　▶B席＝4000円　＊全席指定　申事前に希望日、席種、チケットの枚数、代表者の住所・氏名・電話番号を、ファクスまたはEメールで、すみだオペラ代表　磯部憲臣FAX6657－2018・✉sumida.opera@ezweb.ne.jpへ　問文化芸術振興課文化芸術・国際担当☎5608－6212
	ジュニア育成前期ソフトテニス教室（全12回）	4月26日～9月21日の日曜日・祝日午前9時～午後1時　＊受け付けは午前8時半～　＊日程の詳細は申込先へ	文花テニスコート（文花1－19－12）ほか	対小学校3年生～中学生　費1000円　持テニスシューズ（運動靴）　＊ラケットの無料貸出しあり　申事前に住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またははがきで墨田区ソフトテニス連盟事務局　布施亮人（〒131－0045押上2－34－1－203）☎090－2647－6617へ　＊当日直接会場でも申込可　＊2回目以降からの申込みも可
	区民体育大会「バドミントン大会」	▶男子ダブルス、女子シングルス＝5月24日（日）▶男子シングルス、女子ダブルス＝5月31日（日）　＊いずれも午前9時～午後7時半（受け付けは午前8時50分～）	区総合体育館（錦糸4－15－1）	種男女別▶シングルス　▶ダブルス　＊いずれも1部～4部（学生は1・2部）、壮年45歳以上の部、60歳以上の部　費1人1500円　申種別・住所・氏名・生年月日・年齢（学年）・電話番号・Eメールアドレスを、Eメールで4月5日（必着）までに墨田区バドミントン連盟事務局✉sumida.bado@gmail.comへ　＊Eメールが使用できない方は問合せ先へ　問スポーツ振興課スポーツ振興担当（区役所14階）☎5608－6312