講座*教室*催(

| 内 = 内容 | 種 = 種別 | <mark>対</mark> = 対象 | <mark>定</mark> = 定員 | <mark>費</mark> = 費用・入場料 | <mark>持</mark> = 持ち物 | **申** = 申込み | <mark>問</mark> = 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・問会せ失う)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。

			制空コロナライルスの感染拡入に伴い、調産・教室・権じか中止または延期となる場合があります(評価は、音中込光・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	絵手紙教室(全6回)	4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、8月16日、9月20日いずれも日曜日午後1時半~3時半	4-35-17)	閏 3000円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは4月12日までの午前9時〜午後8時 *汚れても構わない服装で参加	
健康・福祉	男性介護者教室 ケアMENすみだ「墨田区の認知症施策について」		5-6-2)	 内講話、意見交換・座談会 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、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・FM 3624-6501へ 問高齢者福祉課相談係☎5608-6174・FM 5608-6404 	
	パソコン講師ボランティア養成 講座(全4回)	4月3日〜24日の毎週金曜 日午後1時半〜3時	いきいきプラザ(文花 1-32-2)		
	ふくの会(なりひら認知症家族 会)	4月4日(土)午後1時半~3 時半	なりひらホーム(業平 5-6-2)	№ 悩みの共有・情報交換 図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	
	ひきこもりの当事者とその家族を応援する [すみだみんなのカフェ(居場所)]			 内ミニ講座とグループワーク 【テーマ】▶4月16日=ひきこもりとは? ▶5月21日=親子のコミュニケーション ▶6月18日=ひきこもりと 医療のつながり 対区内在住在勤在学で、ひきこもり状態の方やその 家族 定各日先着20人 費無料 申事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ 	
	シニアのためのいきいきトレーニング教室 (第1期・各部全24回)		1-32-2)	 №機器を使った介護予防のための筋力向上トレーニング 図区内在住の60歳以上で、これから運動を始めたい方 *4月6日(月)午前9時15分または4月9日(木)午後3時半から開催する説明会への参加が必要 配各部8人(選考)	
◎ 子育で・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)		1-8-1)	図 ▶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3月22日午前9時から両国屋内プール☎5610-0050へ	
	赤ちゃんから OK ! 月イチひろば [こみかんたいむ] 「おれんじたいむ] "こみかんたいむの終了時間が正午から午後3時までに延びました"	日(月)午前10時~午後3時	ター(京島1-35- 9-103)	図親同士の交流や情報交換、保育士等による子育で相談 図 ♪ こみかんたいむ=歩けるようになるまでの乳児とその保護者 ♪ おれんじたいむ=おおむね4歳までの子どもとその保護者 図無料 申当日直接会場へ 問子育て支援総合センター☎5630-6351	
❷ 文化・スポーツ	たのしい運動教室	4月1日(水)~6月30日(火) *各教室の日程の詳細は申 込先へ		▶大人クラス=ヨガ、背骨コンディショニング(腰痛、坐骨神経痛改善プログラム)、大人のカンフーなど全18教室 ▶子どもクラス=カンフー、おやこ運動教室、こども運動教室、チアダンス、ヒップホップダンスなど全10教室 26 名教室先着10人~15人 27 各教室1100円×回数 *体験は1回1100円 19 事前にスポーツプラザ梅若☎5630 - 8880へ *内容や対象等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照	
	マスター教室」(全3回)	日午後0時5分~0時55分	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 3 月22日午前9時から両国屋内プール☎5610−0050へ	
	ラジオ体操指導者講習会(全10回)	4月16日、5月21日、6月18日、8月27日、9月17日、10月15日、11月26日、令和3年1月21日、3年2月18日、3年3月18日いずれも木曜日午後6時半~8時		3000円	
	区民体育大会「卓球大会」	4月18日(土)午前9時~午 後6時		2	
	区民体育大会 「区民ハイキング 琴平丘陵〜羊山公園ハイキング」	分~ *歩程は約3時間	井堂、大山祇神社、羊山公園 【集合場所】西 武池袋線池袋駅の改札	定先着30人 費500円(保険料込み) *別途、交通費等は自己負担 持弁当、水筒、山歩きに適した靴、雨具兼用の防寒着等 申事前に 費用を持って直接、スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階) ☎5608-6312へ *受け付けは4月10日午後4時まで 問墨田区 野外活動連盟 小林正克☎090-2411-0296	