

# 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感染症拡大防止のため、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、マスクの着用や手指消毒等、各会場でお願いする感染症対策にご協力ください。

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	健康づくり教室「初心者向けリズム体操教室」(全6回)	令和3年1月6日～2月10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10人(抽選) 費 無料 申 12月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3729へ
	身体障害者向け「声出し脳トレーニング教室」(全3回)	令和3年1月7日～21日の毎週木曜日午前10時～正午		対 区内在住で身体に障害のある方 定 10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17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・磁気ループの希望可
	調理経験のない方、食生活が気になる方へ「男性のための1から始める栄養教室」(全8回)	令和3年1月18日～3月15日の月曜日午前10時～11時半 *3年2月15日を除く *調理実習日は午前10時～正午	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 日常生活に役立つ栄養の基礎知識の講話、献立作り、調理実習等 *新型コロナウイルス感染症の流行状況により、インターネットでの開催や個別対応に変更する場合あり 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない男性 定 12人(抽選) 費 無料 *別途材料費が必要 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12月28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
	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」	令和3年1月19日(火)午前10時～正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 悩みの共有、病気・福祉制度などについての情報交換 対 区内在住で、こころの病のある方の家族 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で本所保健センター☎3622-9137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)」	令和3年1月21日(木)、2月18日(木)、3月18日(木)午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク【テーマ】「ひきこもりと医療のつながり」「ひきこもりとは」「親子のコミュニケーション」等 対 区内在住在勤在学中で、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
子育て・教育	すみだキラキラママのつどい	12月23日(水)午前10時～午後3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内/定 ▶賢い子どもに育てるヒント/先着3組 ▶知育リトミック(0歳～3歳)/先着3人 ▶毛細血管測定体験/先着8人 ▶足裏リフレクソロジー/先着6人 対 親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費 各プログラム800円(材料費込み) 申 事前に参加希望プログラム名・氏名・子どもの年齢を、Eメールで、すみだキラキラママのつどい✉kirakiramamasumida2010@gmail.comへ 問 みどりコミュニティセンター☎5600-5811
	育児講演会「子どもに伝えることばかけ」	令和3年1月20日(水)▶第一部＝午前9時半～10時20分▶第二部＝午前10時40分～11時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	対 区内在住で1歳6か月～3歳11か月の子どもの保護者 定 各部先着10人 費 無料 申 12月14日午前8時半から電話で本所保健センター☎3622-9137へ *事前申込みによる一時保育あり(子ども同伴での参加は不可)
仕事・産業	シニアお仕事フェア in 錦糸町	令和3年1月13日(水)▶正午～午後2時▶午後1時～3時▶午後2時～4時▶午後3時～5時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 再就職セミナー、企業面接会、就業相談会 対 55歳以上で求職中の方 定 各先着20人 費 無料 申 事前に電話で東京しごとセンターシニア就業支援キャラバン事務局☎5212-2636へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日、年末年始を除く) 問 経営支援課経営支援担当☎5608-6185
	すみだオンライン起業ゼミ2021春(全5回)	令和3年2月6日～3月6日の毎週土曜日午前9時半～正午	参加者の自宅等 *インターネットでの受講	内 経営・財務・人材育成・販路開拓の知識を身に付け、起業のプロセスを学ぶ 対 原則、全日程参加できる15歳以上で、区内で起業意志がある方や起業して5年未満の方(新規事業を立ち上げる方も可) *高校生以下は不可 定 30人(選考) 費 3000円 申 区ホームページから申込み *左のコードを読み取ることでも接続可 問 ▶すみだ起業ゼミ運営事務局(株式会社OMEGAHIGH内)☎6869-1104 ▶経営支援課経営支援担当☎5608-6185
文化・スポーツ	企画展「東京大空襲“被害の詳細と痕跡”」	12月19日(土)～令和3年5月9日(日)の午前9時～午後5時 *入館は午後4時半まで *休館日は月曜日、第4火曜日、12月28日～3年1月2日、1月12日、2月24日、5月6日(ただし3年1月11日、2月23日、5月3日は開館)	すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)	内 区内の焼失地域を再検討した資料や、生存者の避難の軌跡図などの展示 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
	体験してみませんか「たのしい運動教室」	令和3年1月4日(月)～3月31日(水) *各コース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)	内 ▶大人クラス＝ヨガ、太極拳、大人のカンフーなど全18教室▶子どもクラス＝カンフー、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 定 各教室先着8人～20人 費 各教室体験1回1100円 *体験以降は残り回数×1100円 申 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
	新年のスタート!新しいこと始めませんか?コース型教室「初心者ヨガ」(Aコース～Hコース、各コース全12回)	令和3年1月4日～3月31日の月・水・金曜日 *各コース1回50分程度、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 各コース先着16人 費 1万3200円 *体験は1回1100円(空きがある場合のみ) 申 事前に両国屋内プール☎5610-0050へ
墨田区らしい“おもてなし”を学びませんか?「第1回 区民おもてなし講座」	令和3年1月17日(日)午後3時～4時半 *開場は午後2時半	区役所会議室131(13階)	内 日本古来の「おもてなし」[礼儀作法]について学ぶ【講師】鈴木万亀子氏(小笠原流礼法総師範) 対 区内在住在勤在学の方 定 先着50人 費 無料 申 事前に講座名・希望回・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・勤務先または学校の名称(区内在住在学者のみ)を、ファクスまたはEメールで墨田区オリンピック・パラリンピック地域協議会事務局(オリンピック・パラリンピック室内)☎5608-1445・FAX5608-6934・✉OLY-PARA2020@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは3年1月7日午後5時まで	