



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、各会場を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	ボランティア説明会	1月21日(木)午後1時半～3時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着8人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ
	弁護士による権利擁護法律相談	1月21日(木)午後1時半～4時半		内 判断能力が十分ではない方への権利擁護法律相談、福祉サービスの苦情相談、親族後見人からの相談 定 先着3人 費 無料 申 事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター☎5655-2940へ
	感染症に負けない身体づくり「 ^{からだ} 今からできる!免疫力アップ大作戦」	1月28日(木)午後2時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 自宅でできる簡単な運動や免疫力がアップする生活習慣・食生活について学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着30人 費 無料 申 1月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6135へ
	高齢者ゆるやか体操教室「体の機能向上をめざす体操」(全5回)	2月5日～3月5日の毎週金曜日午前10時～正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバークラザ梅若内)	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 定 12人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 申 1月12日～18日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	身体障害者向け「バレンタインフラワーアレンジメント教室」	2月12日(金)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 1800円 申 教室名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接またはファクスで1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
	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」	2月17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 家族関係等の悩みについて専門医に相談する 対 区内在住の方 費 無料 申 1月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193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」	2月25日(木)午後1時半～3時半		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の情報交換をする 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 1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	おもちゃサロン「好きなおもちゃでいっぱい遊ぼう」			内 子どもが自分の好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ *詳細は墨田区社会福祉協議会のホームページを参照 対 未就学児とその保護者 費 無料
	▶すみだボランティアセンター開催分	1月15日(金)・18日(月) ▶午前10時半～11時半 ▶午後1時半～2時半 *毎週金曜日と毎月第3月曜日に開催(祝日を除く)	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	定 各回先着2組 申 事前に電話で墨田区社会福祉協議会☎3614-3900へ *第1金曜日の午後と第3月曜日は、障害のある子どもとその保護者が対象 *おもちゃドクターによる修理は第2金曜日(予約制)
	▶みどりコミュニティセンター開催分	1月27日(水)▶午前10時半～11時半 ▶午後1時半～2時半 *毎月第4水曜日に開催	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	定 各回先着5組 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ *おもちゃドクターによる修理もあり(予約制)
	すみだキラキラママのつどい	1月27日(水)午前10時～午後3時		内/定 ▶賢い子どもに育てるヒント/先着4組 ▶知育リトミック(0歳～3歳)/先着4組 ▶毛細血管測定/先着8人 ▶足裏リフレソロジー/先着6人 ▶足形アート/先着9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
	幼児水泳教室「水慣れ水遊びクラス」(全3回)	2月4日～25日の木曜日午後3時～3時50分 *2月11日を除く	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 4歳以上の未就学児 定 先着15人 費 3300円 申 1月21日午前10時から両国屋内プール☎5610-0050へ *窓口での受け付けを優先 *内容等の詳細は申込先へ
	楽しい理科実験教室「親子で実験「DNAを取り出そう」」	2月13日(土)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 果物からDNAを取り出す実験をする 対 小学校3年生～中学生とその保護者 定 先着6組12人 費 無料 申 事前に本所地域プラザ☎6658-4601へ *受け付けは2月12日までの午前9時～午後8時(1月18日は休館)
	サブ・リーダー講習会(全2回)	3月7日(日)・20日(祝)午前9時～正午 *受け付けは午前8時45分～	区役所会議室など *参加者に別途通知	内 グループ活動やジュニア・リーダーとの活動を通して、子ども会等の場でインリーダーとして必要なことを学ぶ 対 区内在住在学の小学校6年生 定 30人(抽選) 費 無料 申 申込書または、催し名、参加者の住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・キャンプネーム(講習会で使用する呼び名)、保護者の氏名・電話番号・Eメールアドレスを、直接または郵送、ファクス、Eメールで1月27日(必着)までに〒130-8640 地域教育支援課地域教育支援担当(区役所11階)☎5608-6311・FAX5608-6411・☎CHIIKIKYOUIKU@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可(区立小学校の児童には学校を通じて配布) *ファクス・Eメールは、申込後、受信確認のため申込先へ電話連絡が必要
仕事・産業	「外出せずに区内の魅力的な企業に出会えます」LIVE!すみだオンライン合同企業説明会	2月9日(火)午後1時～3時半	各参加者の自宅等	内 オンライン会議システム「Zoom」を使ったオンライン合同企業説明会【参加企業】6社(予定) *詳細は区ホームページを参照 対 39歳以下の若年求職者(学生も可)、子育て世代等の働きたい女性 費 無料 申 事前に電話で、すみだ人材発掘・就労支援プログラム事業運営事務局(株式会社HRP内)☎3222-1801へ *すみだ人材発掘・就労支援プログラム事業運営事務局のホームページからも申込可(左のコードを読み取ることでも接続可)
スポーツ・文化	健康体力づくり教室「からだいきいき体操、ゆるやかヨガ、エアロビクス、太極拳、健美操など全8教室」(各教室全8回)	1月20日(水)～3月27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 18歳以上の方 定 各教室先着50人 費 各教室2550円 申 事前にスポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *内容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