

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
暮らし	フラワーアレンジメント教室「プリザーブドフラワー」	2月23日(祝) ▶午前9時～10時半 ▶午前11時～午後0時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 プリザーブドフラワーをバスケットにアレンジする 対 小学生以上 定 各先着6人 費 各3000円 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは2月21日までの午前9時～午後8時(2月15日は休館)
	美顔塾(基本編)	3月9日(火)午前10時半～午後0時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 季節に合わせたスキンケアとメイクを学ぶ 対 女性 定 先着6人 費 500円 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは3月8日までの午前9時～午後8時
健康・福祉	区総合体育館公開講座「ゆっくり歩いて健康に”ノルディックウォーキング体験講座」	2月19日(金)午前9時半～11時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 両手に専用ポールを持ち、体に無理のない姿勢でゆっくりと歩くノルディックウォーキングの体験 定 先着20人 費 無料 持 上履き *ポールは貸出し *動きやすい服装で参加 申 事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは2月18日まで
	ボランティア説明会	2月25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
	第6回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)「マイ・タイムラインを作ってみよう！」	2月26日(金)午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内 マイ・タイムライン(一人ひとりの防災行動計画)を作成する 対 認知症の方を介護している方や認知症に関心がある方など 定 先着10人 費 無料 申 事前に電話で、うめわか高齢者支援総合センター ☎5630-6541へ
	3月1日～8日は女性の健康週間「女性の健康週間イベント」			費 無料
	▶女性のためのキレイになれるセルフケア”これって更年期症状?不眠・イライラ・のぼせ・頭痛”	3月4日(木)午後2時～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ツボ押しと軽い体操で血行をよくする 対 区内在住在勤の女性 定 先着20人 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 2月12日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ
	▶ママになっても健康美骨”日常生活から見直そう”	3月8日(月)▶午後1時～2時 ▶午後2時半～3時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 講義と運動を通して健康と骨密度について見直す 対 区内在住で子育て世代の女性 定 各先着15人 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 2月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *事前申込みによる生後3か月～3歳11か月の子どもの一時的保育あり(各先着15人)
▶女性の健康づくり応援キャンペーン企画展示	3月19日(金)～4月14日(水)の開館時間中	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 女性と健康についての展示やリーフレットの配布、女性と健康に関する図書を紹介 申 期間中、直接会場へ 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514	