

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「多肉植物の和風アレンジ」	3月27日(土)▶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 和風の器に多肉植物を寄せ植えする 対 小学生以上 定 各先着10人 費 各2000円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは3月26日までの午前9時～午後8時(3月15日は休館)
	緑と花の学習園「春の緑化講習会」		緑と花の学習園(文花2-12-17)	対 区内在住在勤在学の方 定 各先着5人 申 3月11日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階)☎5608-6208へ
	▶春の寄せ植え作り	4月3日(土)午前10時～11時		内 春の花苗で寄せ植えを作る 費 1500円 持 寄せ植えを持ち帰るための袋
	▶春のアレンジメント	4月3日(土)午前11時半～午後1時		内 季節を感じるアレンジメントを作る 費 1800円 持 枝切りはさみ、エプロン、手拭き用タオル、作品を持ち帰るための袋
	幸せになろう!風水めり絵教室(全6回)	4月8日、5月20日、6月10日、7月15日、8月12日、9月9日いずれも木曜日午後1時半～2時半	区総合運動場(堤通2-11-1)	対 18歳以上の方 定 先着10人 費 3000円 持 12色以上の色鉛筆 申 3月11日午後1時から電話でフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070へ *内容等の詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
東京スカイツリー®周辺の花の植替えボランティアの講習会 	4月13日(火)・14日(水)午前10時～正午 *いずれも10分前に集合 *雨天時は4月15日(木)・16日(金)に延期	【集合場所】隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)	内 東京スカイツリー周辺に設置しているハンギングバスケット等を使い、花の植替え方法の基本を学ぶ *花苗を進呈 対 区内在住在勤在学の方 定 各日先着20人 費 無料 持 薄手の手袋、はさみ、エプロン、花苗を持ち帰るための袋 申 3月11日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階)☎5608-6208へ	
健康・福祉	リセットヨガ	3月12日～26日の毎週金曜日午後8時15分～9時15分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 凝り固まった体をリセットし、自律神経を整える 対 18歳以上の方 定 各回先着8人 費 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
	ボランティア説明会	3月24日(水)午前10時～11時半	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
	小さな博物館「NTTドコモ歴史展示スクエア」のシニア向けタブレット体験教室	3月24日(水)、4月28日(水)▶午前10時半～正午 ▶午後3時～4時半	NTTドコモ歴史展示スクエア(横綱1-9-2NTTドコモ墨田ビル1階)	内 タブレット端末の操作を体験する 対 60歳以上の方 定 各先着3人 費 無料 申 3月12日午前10時からNTTドコモ歴史展示スクエア☎6658-3535へ
	マインドフルネス「気づきのストレッチ」(全9回)	4月5日～6月28日の月曜日午前10時～11時 *毎月第3月曜日、祝日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 対 20歳以上の方 定 先着15人 費 4500円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは3月31日までの午前9時～午後8時(3月15日は休館) *動きやすい服装で参加
	歩いてスッカリ運動教室「ポールウォーキング編」(全20回)	4月6日～令和4年2月15日の原則第1・第3火曜日午前10時～11時15分 *8月を除く *雨天時は振替日に延期	隅田公園(向島5-6)付近	内 足腰への負担を軽減した、やさしく効果的なウォーキング *運動強度は弱め 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 *ほかにも要件あり 定 20人(抽選) 費 無料 持 ウォーキングポール、飲物、タオル等 *ウォーキングポールは貸出し可 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
	シニア体操教室(全9回) 	4月6日～6月29日の火曜日午後1時半～2時半 *4月13日、5月11日、6月1日・8日を除く	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 簡単なリズム体操や筋トレ、ストレッチ 対 60歳以上で次の全ての要件を満たす方▶要介護・要支援認定を受けていない▶心臓病、重度の高血圧症・糖尿病がない▶6か月以内に心臓発作・脳卒中を起こしていない 定 先着20人 費 4500円(トレーニング室2時間の利用料込み) 持 室内用の運動靴、飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 3月11日午前9時から電話でフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070へ *内容等の詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	高齢者「ゆうゆう元気体操教室」"ストレッチで心も体も元気アップ"(全10回)	4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日、7月7日・21日、8月4日、9月1日・15日いずれも水曜日▶1部=午前9時半～10時半▶2部=午前11時～正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 ▶1部=やさしいコース▶2部=しっかりコース 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 *本教室未受講者を優先 定 各部8人(抽選) 費 無料 申 3月17日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	介護予防「筋トレ・ストレッチ体操」"1年間続けて健康な身体に"(全42回)	4月12日～令和4年3月14日の月曜日▶第1コース=午前10時半～11時半▶第2コース=午後1時半～2時半 *祝日、年末年始を除く	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	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 各コース20人(抽選) 費 無料 申 参加希望コース・住所・氏名・(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・登録番号(ある方のみ)を、往復はがきで3月18日(消印有効)までに立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *問合せの受け付けは午前9時～午後5時
	健康づくり教室第1期「今こそ体を見直そう!"運動と食事"(全10回)	4月14日～6月23日の水曜日▶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▶6時コース=午後6時～7時20分 *5月5日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の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 3月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3729へ 
	要介護状態にならないために「まると若がり教室(脳トレコース)」(全12回)	4月20日～7月20日の火曜日午前10時～11時半 *5月4日・25日を除く	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 筋力アップ運動、栄養バランスや口腔ケアの講義など 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 事前に担当の介護支援専門員または、お住まいの地域の高齢者支援総合センターへ *受け付けは4月2日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178