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
健康・福祉	**高齢者のパソコンプログラミング入門教室「スクラッチ2.0を使って簡単なゲームを作成します」（全5回）**	5月6日～6月3日の毎週木曜日午後6時～7時半	梅若ゆうゆう館（墨田1－4－4・シルバープラザ梅若内）	対区内在住の60歳以上で、パソコンの基本操作（文字入力）ができる方　＊初参加者を優先　定10人（抽選）　費無料　持パソコン（OSはWindows7以上）　申4月12日～16日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630－8630へ
	体力測定	5月9日（日）午前10時半～11時半	本所地域プラザ（本所1－13－4）	内ストレッチ、握力・上体起こし・反復横跳び等の測定　＊新規利用者は測定終了後に初回講習会あり　対高校生以上　定先着15人　費240円（トレーニング室利用料）　持運動着、室内用運動靴、飲物　申事前に本所地域プラザ☎6658－4601へ　＊受け付けは午前9時～午後8時（4月19日は休館日）
	要約筆記講習会（全10回）	5月11日～7月13日の毎週火曜日午前10時～11時半	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	内手書き要約筆記を基礎から学ぶ　対区内在住在勤在学で、講習会修了後、区内で障害者福祉のためにボランティア活動等ができる方　＊子どもの同伴は不可　＊障害等配慮が必要な場合は事前に申込先へ　定10人（抽選）　費3000円　申電話で4月16日までに墨田区社会福祉協議会☎3612－2940へ　＊受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半　＊墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可
	パソコン点訳ボランティア養成講座（全7回）	5月11日～6月22日の毎週火曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	内点訳の基本ルールと点訳ソフトの使用方法を学ぶ　対区内在住在勤でパソコンの基本操作ができ、講座修了後ボランティア活動をする意思がある方　定5人（抽選）　費1500円（教材費）　申講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで4月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3723・FAX5608－3720へ
	介護予防「やさしい筋トレ・ストレッチ体操」	5月12日～令和4年3月23日の毎月第2・第4水曜日午前10時半～11時半	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20人（抽選）　費無料　申住所・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4月20日（消印有効）までに立花ゆうゆう館☎3613－3911へ　＊抽選結果は4月26日までに通知　＊問合せの受け付けは午前9時～午後5時
	こころの病がある方の家族の会〝家族同士で情報交換しませんか〟	5月18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、病気や福祉制度などについての情報交換　対区内在住で、こころの病がある方の家族　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
	運動と食の健康習慣づくりに！「すみだテイクテン教室」（全8回）	5月21日～7月16日の金曜日午後2時～3時半　＊5月28日を除く	区総合運動場（堤通2－11－1）	内運動強度が弱めのやさしい体操、栄養についての講話　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25人（抽選）　費無料　申教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで5月6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
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　申事前に電話で各問合せ先へ
	▶すみだボランティアセンター開催分	4月16日（金）・19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）	定各先着2組　問墨田区社会福祉協議会☎3614－3900　＊おもちゃドクターによる修理は第2金曜日　＊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
	▶みどりコミュニティセンター開催分	4月28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）	定各先着4組　問みどりコミュニティセンター☎5600－5811　＊おもちゃドクターによる修理もあり　＊5月～7月は会場の都合上、中止
	幼児の時間「2歳児以上の親子」、すこやかクラブ「1歳児の親子」、すくすくクラブ「0歳児の親子」（各全35回）	▶幼児の時間＝4月21日～の水曜日午前10時半～11時半　▶すこやかクラブ＝4月22日～の木曜日午前11時～11時40分　▶すくすくクラブ＝4月22日～の木曜日午前10時～10時40分　＊祝日・8月・年末年始を除く	社会福祉会館（東墨田2－7－1）　コード	内体操、工作、手遊び、お話など　対▶幼児の時間＝平成29年4月2日～平成31年4月1日に生まれた幼児とその保護者　▶すこやかクラブ＝平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた乳児とその保護者　▶すくすくクラブ＝令和2年4月2日～12月31日に生まれた乳児とその保護者　定各クラブ先着15組　費無料　申4月12日から住所、子どもの氏名（ふりがな）・生年月日、保護者の氏名・電話番号を、Eメールで社会福祉会館☎3619－1051・✉SYAHUKU@city.sumida.lg.jpへ　＊Eメールの件名は「希望するクラブ名」　＊問合せの受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時（祝日を除く）　＊詳細は社会福祉会館のホームページを参照（左のコードを読み取ることでも接続可）
	すみだキラキラママのつどい	4月28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4組　▶知育リトミック0歳～2歳／先着5組　▶足裏リフレクソロジー／先着8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
文化・スポーツ	**〝新しいことにチャレンジしませんか？コース型教室参加者募集中！〟「初心者ヨガ教室」「成人水泳教室」の1回体験**	4月30日（金）までの▶ヨガ教室＝月・水・金曜日　▶水泳教室＝月曜日　＊いずれも50分、開始時間等の詳細は申込先へ	両国屋内プール（横網1－8－1）	対16歳以上の方　定各若干名　＊定員に満たない教室のみ　費各1100円　申事前に両国屋内プール☎5610－0050へ