

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
暮らし	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	7月6日(火)・7日(水)午前 10時～正午 *いずれも 10分前までに集合	区総合体育館駐車場東 側(錦糸4-15-1)	内 東京スカイツリー周辺地域に設置しているハンギングバスケット やプランターを使い、植替え方法の基本を学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 各日先着20人 費 無料 持 手袋、はさみ、花苗を持ち帰るための 袋 申 6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
	ボランティア説明会	6月22日(火)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 *詳細は墨田区社会福祉 協議会のホームページを参照
健康・福祉	第3回さくらんぼの会(認知症家 族介護者教室)	6月25日(金)午後1時半～ 3時	シルバープラザ梅若 (墨田1-4-4都営住 宅4号棟1階)	内 参加者同士の情報交換や介護についての喜び・悩み等の共有 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、うめわか高齢者支援総合センター(シルバー プラザ梅若内)☎5630-6541へ
	区総合体育館公開講座「アスレ ティックリハビリテーション”膝 痛編”講座」	7月1日(木)午後7時～9時 半	区総合体育館(錦糸4- 15-1)	内 慢性化した膝痛の回復トレーニングを学ぶ 【講師】板倉尚子氏(理 学療法士) 定 先着20人 費 無料 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6月24日まで *動 きやすい服装で参加
	「2021夏!体験ボランティア」 説明会	7月11日(日)午前10時～ 11時・午後1時半～2時半、 7月12日(月)午後4時～5 時、7月25日(日)午前10 時～11時・午後1時半～2 時半、7月26日(月)午前 10時～11時 *いずれも 同一内容	すみだボランティアセ ンター(東向島2-17- 14)	内 ボランティア活動を体験する「2021夏!体験ボランティア」(7月 21日～8月31日)についての説明会 *「2021夏!体験ボランティ ア」の参加には、本説明会への出席が必要 対 区内在住在勤在学の 小学生以上 定 各先着15人 費 無料 *ボランティアの参加には 保険料350円が必要 申 事前に電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5 時半(祝日を除く) *墨田区社会福祉協議会のホームページからも 申込可
	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)」	7月15日、8月19日、9月16 日いずれも木曜日午前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15人 費 無料 申 事前 に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ
	要介護状態にならないために「ま るごと若がえり教室(やさしめ コース)」(全12回)	7月20日～10月12日の火 曜日午前10時～11時半 *9月21日を除く	区総合体育館(錦糸4- 15-1)	内 筋力アップ運動、栄養バランスや口腔ケア等の講義 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 6月14日から各高齢者支援総合センターまたは担当 の介護支援専門員へ *受け付けは6月30日まで 問 高齢者福祉課 地域支援係☎5608-6178
	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”	7月20日(火)午前10時～ 正午	本所保健センター(東 駒形1-6-4)	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について 情報交換する 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
	て 教 育	キッズチアダンス、ジュニアチ アダンスの体験	7月2日～9月29日の毎週 水・金曜日 *日程の詳細 は申込先へ	スポーツプラザ梅若 (墨田1-4-4)
仕事・産業	中小企業の魅力発見!すみだオ ンライン合同企業説明会	7月14日(水)午後4時半～ 6時半	参加者の自宅等 *オ ンライン会議システム [Zoom]を使用	【参加企業】6社(予定) 対 自宅等から[Zoom]で参加でき、令和4年 3月に卒業見込みの学生、おおむね卒業後3年以内の第二新卒の方 費 無料 *通信料は自己負担 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) 問 経営支援課経営支援担当☎5608-6185
文化・スポーツ	新しいことにチャレンジしませ んか?コース型教室体験参加者 募集中!「初心者ヨガ教室」の1 回体験	6月30日(水)までの月・ 水・金曜日 *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(横綱 1-8-1)	対 16歳以上の方 定 各日若干名 *定員に満たない教室のみ 費 1100 円 申 事前に両国屋内プール☎5610-0050へ
	東京2020公認プログラム すみ だの企業が支えるニュースポ ーツ!「BASEBALL5」のレクチャー とパラリンピック公式種目「ボ ッチャ」の試合体験	7月10日(土)午後2時～3時 半 *試合の進行により30 分程度延長の可能性あり	すみだ生涯学習セン ター(東向島2-38- 7)	内 区内企業(ナガセケンコー株式会社)によるBASEBALL5の紹介と ボッチャの試合体験 定 24人(抽選) 費 500円(保険料込み) 申 催 し名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで6月 20日(必着)までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東 向島2-38-7)☎5247-2010へ *すみだ生涯学習センターのホー ムページからも申込可
区政その他	令和3年度すみだの力応援助成 事業応募団体による公開プレゼ ンテーションの視聴	6月20日(日)午後1時～	視聴者の自宅等 *オ ンライン会議システム [Zoom]を使用	内 地域の課題解決や活性化につながる活動に助成する「すみだの力 応援基金」からの助成を希望する団体による公開プレゼンテーションの視 聴 定 先着20人 費 無料 *通信料は自己負担 申 事前に催し名・ 氏名・電話番号を、Eメールで地域活動推進課まなび担当☎5608- 6202・✉KATSUDOSUSHIN@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは6 月17日まで *詳細は区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)
ぽけっと	オンラインセミナー「あなたの 会社は大丈夫ですか”中小企業 の気候変動リスクへの備え”」	▶ライブ=7月8日(木)午 後7時～8時半 ▶視聴=7 月15日(木)午前10時半～ 18日(日)午前0時	参加者の自宅等 *▶ラ イブ=オンライン会議シ ステム[Zoom]を使用 ▶視聴=オンライン (ユーチューブ)を使用	内 中小企業向けの気候変動リスク対策について学ぶ 対 区内中小企 業者、気候変動問題に関心がある方で、自宅等から▶ライブ=[Zoom] で参加できる方 ▶視聴=ユーチューブを使用できる方 定 ▶ライ ブ=先着80人 ▶視聴=先着100人 費 無料 *通信料は自己負担 申 事前に催し名・希望日・会社名・氏名を、Eメールで国際ファッ ションセンター株式会社セミナー係☎seminar@kfc-fashion.jpへ *詳細 は国際ファッションセンター株式会社のホームページを参照