





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、各会場でお願ひ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	大人のためのすみだ自然観察会 (第1回) すみだの植物を学ぼう “初夏編”	7月10日(土) 午前10時～11時	大横川親水公園(石原4-13地先) 	内 区内に生育する草花や樹木の見分け方、不思議な生態を学ぶ 対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 先着15人 費 無料 持 筆記用具、水筒、帽子 申 6月21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
	背骨コンディショニング(腰痛・肩こり等でお悩みの方)の1回体験 	7月2日(金)～9月27日(月)の毎週月曜日午前9時半～10時半、毎週金曜日午後1時～2時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 肩こり、坐骨神経痛改善プログラム 対 18歳以上の方 定 各日先着8人～10人 費 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 *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
健康・福祉	ふくの会(なりひら認知症家族会)	7月3日(土)午後1時半～3時半	なりひら神明橋集会所(業平5-6-2)	内 認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者支援総合センター(業平5-6-2・なりひらホーム内) ☎5819-0541へ
	ユートリヤで健康な体になろう! (7月)	▶ ヨーガ=7月5日(月)・19日(月)午後3時～4時 ▶ 太極拳=7月15日(木)・29日(木)午後1時～2時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向け健康講座 対 16歳以上の方 定 各先着15人 費 各700円 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課☎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 *空きがあれば当日会場でも申込可
	高齢者「スマートフォン教室」(全3回) 	7月7日～28日の水曜日午前10時～正午 *7月14日を除く *習得状況により終了時間が早まる場合あり	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 スマートフォンの基本操作(メール・インターネット検索の仕方など)を学ぶ 対 区内在住の60歳以上の方で、スマートフォンをお持ちで全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、スマートフォン 申 6月27日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	むこうじま認知症サポーター養成講座	7月15日(木)午後2時半～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を支援するサポーターの養成 対 区内在住在勤の方 定 先着15人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレー向島内) ☎3618-6541へ
子育て・教育	子ども水泳教室「幼児水慣れ教室」(全3回) 	7月2日～16日の毎週金曜日午後4時～4時50分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 4歳以上の未就学児 定 先着15人 費 3300円 申 6月21日午前9時から両国屋内プール☎5610-0050へ
	子ども水泳教室「小学生クロール息継ぎ特訓教室(土曜コース・日曜コース)」(各コース全4回)	▶ 土曜コース=7月3日～24日の毎週土曜日午前11時45分～午後0時35分 ▶ 日曜コース=7月4日～25日の毎週日曜日午前11時45分～午後0時35分		対 バタ足で5m泳げる小学生 定 各コース先着10人 費 各コース4400円 申 6月21日午前9時から両国屋内プール☎5610-0050へ 