# 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 |
|---|---|---|---|---|
| 健康・福祉 | **健康体力づくり教室「太極拳・からだいきいき体操」の1回体験** | 7月28日（水）～9月3日（金）の▶太極拳＝毎週水曜日午後2時～3時　▶からだいきいき体操＝金曜日午前11時～正午　＊8月13日を除く | スポーツプラザ梅若（墨田1－4－4） | 対18歳以上の方　定各先着50人　費各510円　申事前にスポーツプラザ梅若☎5630－8880へ　＊詳細は、スポーツプラザ梅若のホームページを参照 |
| | **ユートリヤで健康な体になろう！（8月）** | ▶ヨーガ＝8月2日（月）・16日（月）午後3時～4時▶太極拳＝8月12日（木）・26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 |
| | **男性介護者教室〝ケアＭＥＮすみだ〟「プロに聞く！少しの工夫で介護の負担を減らそう（介護の初心者から中級者編）」** | 8月5日（木）午後1時半～3時 | シルバープラザ梅若（墨田1－4－4） | 内介護技術の実践と講話　対区内在住の男性　定先着10人　費無料　申事前に教室名・希望日・住所・氏名・年齢を、電話またはファクスで、うめわか高齢者支援総合センター☎5630－6541・FAX3614－9160へ　問高齢者福祉課相談係☎5608－6174・FAX5608－6404 |
| | **ふくの会（なりひら認知症家族会）** | 8月7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 |
| | **要介護状態にならないために「まるごと若がえり教室（脳トレコース）」（全12回）** | 9月6日～11月29日の月曜日午前10時～11時半　＊9月20日を除く | ぶんか高齢者支援総合センター室（文花1－29－5都営文花一丁目アパート5号棟1階） | 内筋力アップ運動を中心とした認知症予防トレーニング、栄養バランスや口腔（こうくう）ケア（お口の体操など）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　＊ほかにも条件あり　定先着10人　費4800円　申事前に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8月13日まで　問高齢者福祉課地域支援係☎5608－6178 |
| 子育て・教育 | **子ども水泳教室「幼児水慣れ教室」「クロール息継ぎ特訓教室 土曜コース／日曜コース」（各全4回）** | ▶幼児水慣れ教室＝8月6日～27日の毎週金曜日午後3時15分～4時5分　▶クロール息継ぎ特訓教室 土曜コース＝8月7日～28日の毎週土曜日午前11時45分～午後0時35分　▶クロール息継ぎ特訓教室 日曜コース＝8月1日～29日の日曜日午前11時45分～午後0時35分　＊8月22日を除く | 両国屋内プール（横網1－8－1） | 対▶幼児水慣れ教室＝4歳以上の未就学児　▶クロール息継ぎ特訓教室＝バタ足で5m泳げる小学生　定▶幼児水慣れ教室＝先着15人　▶クロール息継ぎ特訓教室＝各コース先着10人　費各4400円　申7月21日午前9時から費用を持って直接、両国屋内プール☎5610－0050へ |
| | **夏の星空フェスタ2021子ども向けワークショップ「天体望遠鏡を作ろう！」** | 8月11日（水）午後2時～4時半 | すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7） | 内天体望遠鏡の歴史や構造を学び、工作キットを使って天体望遠鏡を作る　【講師】坪内重樹氏（ステラ・マリーノ所属）　対区内在住在学の小学校4年生～6年生　定30人（抽選）　費3000円（キット代、保険料込み）　申講座名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を、往復はがきで7月31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 |