






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、各会場を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	毎年1回はチェックをしましょう「高齢者身体能力測定会」(全4会場) 	10月12日(火)午後2時~4時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 体組成測定、体力測定(握力、通常歩行速度、開眼片足立ち)、生活機能評価、フレイル予防ミニ講座、通いの場の紹介等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要とせず、医師から運動を制限されていない方 *ペースメーカーを装着している方は体組成測定は不可 定 各会場先着20人 費 無料 申 9月13日から催し名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号・ペースメーカーの使用有無を、電話またはファクスで高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
		10月13日(水)午後2時~4時	立花体育館(立花1-25-10)	
		10月14日(木)午後2時~4時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	
		10月15日(金)午後2時~4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	
子育て	育児講演会「専門家が教える! 運動遊びと体力づくり“新型コロナ禍でもできる体力づくり”」	9月27日(月)午後2時~3時45分 *子どもの一時預りは午後1時半~	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 家でもできる運動遊びと体力づくりを学ぶ 対 区内在住で、1歳~3歳の子ども ^{の保護者} 定 先着20人 費 無料 申 9月2日から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ *事前申込みによる、1歳~3歳の子ども ^{の一時保育あり} (先着10人)
仕事・産業	安心して働ける企業に出会える! すみだオンライン合同企業説明会  コード	9月28日(火)午前10時半~午後0時半	参加者の自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 「Zoom」を使用した合同企業説明会【参加企業】6社(予定) *詳細は区ホームページを参照 対 自宅等から「Zoom」で参加できる、39歳以下の求職者と子育て世代等の働きたい女性 *学生も可 費 無料 *通信料は自己負担 申 事前に、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申込み(左のコードを読み取ることも接続可) 問 ▶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 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
	すみだ創業支援ネットワーク事業「ひがしん創業塾」(全6回)  コード	11月6日~12月18日の土曜日午前10時~午後0時半 *12月11日を除く *11月27日は午前10時~午後1時		内 「Zoom」を使用し、創業に必要な基礎知識や事業計画書の作成方法等について学ぶ 対 自宅等から「Zoom」で参加できる、創業を希望する方・創業5年未満の方 定 先着20人 費 無料 *通信料は自己負担 持 筆記用具 *「Zoom」用の通信機器はワード・エクセルが使用できるパソコンを推奨 申 事前に「ひがしんの創業支援事業」のホームページから申込み(左のコードを読み取ることも接続可) 問 ▶東京東信用金庫お客様サポート部中小企業応援センター担当 ☎3633-2445 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
文化・スポーツ	この夏こそ苦手克服! 「プールプライベートレッスン」	9月30日(木)まで *時間等の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 小学生以上 費 ▶1人=3000円(30分) ▶2人1組=5000円(45分) *いずれも別途、施設利用料が必要 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	夏のストレス・運動不足解消! 「アクアビクス」「アクアウォーク&ジョグ」	9月2日(木)~9月30日(木)の▶アクアビクス=木曜日午後7時~7時45分 *9月23日を除く▶アクアウォーク&ジョグ=毎週金曜日午後5時~5時半		対 16歳以上の方 定 ▶アクアビクス=先着20人 ▶アクアウォーク&ジョグ=先着10人 費 1回あたり▶アクアビクス=770円 ▶アクアウォーク&ジョグ=無料 *いずれも別途、施設利用料が必要 申 当日直接会場へ 問 両国屋内プール ☎5610-0050 
	体験してみませんか! 「たのしい運動教室」の1回体験	10月1日(金)~12月28日(火) *各教室の日程等の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶大人クラス=太極拳、ヨガ、背骨コンディショニングなど全18教室 ▶子どもクラス=キッズチアダンス、ジュニアチアダンス、カンフー、こども運動教室、ヒップホップダンスなど全9教室 対 ▶大人クラス=18歳以上の方 ▶子どもクラス=詳細は申込先へ 定 各教室先着8人~20人 費 各教室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 *内容等の詳細はスポーツプラザ梅若のホームページを参照
	区民体育祭「相撲大会」	10月10日(日) 午前10時半~午後5時 *受け付けは午前9時半~	吾孺第二中学校(八広4-4-4) *車での来場は不可	種 幼児(4歳以下・5歳以上)、小学生(学年別)、中学生、一般(初心者・経験者) 対 区内在住在勤在学で、スポーツ保険等に加入している方 費 無料 持 汗拭き用タオル 申 種別・住所・氏名・年齢・電話番号・学校名・学年(未就学児の場合は4歳以下か5歳以上か)を、ファクスで9月24日~10月9日午後5時に墨田区相撲連盟事務局 佐藤元治 FAX5631-6662へ 問 墨田区相撲連盟事務局 関澤敏男 ☎090-1608-0567 *問合せの受け付けは日曜日のみ
ぽけっと	日頃の運動不足解消に「第5回すみだ輪おどり(盆踊り)」	9月11日(土)午後5時半~8時半 *受け付けは午後5時~ *雨天時は9月12日(日)に延期	隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)	内 区内の盆踊り定番曲とご当地音頭を、前後左右十分な間隔をとり同一方向を向いて声を出さずに踊る 定 先着120人 費 ▶区内在住の方=500円 ▶そのほかの方=1000円 *新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、釣銭がないように支払い 申 当日直接会場へ *団体での参加の場合は事前に問合せ先へ *感染症対策のため、氏名・電話番号の聞き取りと手指消毒・検温あり 問 すみだ輪おどり実行委員会 坂井 ☎090-3617-4313
	助産師さんによる両親学級とおっぱい育児相談	9月15日(水)▶両親学級=午前10時~11時半▶おっぱい育児相談=午後0時半~3時40分 *時間の詳細は申込先へ	NPO法人子育てひろば・かあかのうち(東向島6-16-10)	内 ▶両親学級=助産師による沐浴とおむつ替え指導、妊婦生活の相談など▶おっぱい育児相談=授乳ミルク離乳食の相談、ママのおっぱいトラブルの対処法など 対 ▶両親学級=妊娠中の方とその配偶者▶おっぱい育児相談=0歳~3歳児の母親 定 ▶両親学級=先着4組▶おっぱい育児相談=先着5組 費 200円(施設利用料) 申 事前に電話でNPO法人子育てひろば・かあかのうち ☎3614-5016へ *無料通話アプリ「LINE」でも申込可(左のコードを読み取り、「かあかのうち」を友だち登録)