





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	要介護状態にならないために「まると若がり教室(やさしめコース)」(全12回)	11月18日～令和4年2月10日の木曜日午前10時～11時半 *12月30日を除く	本所地域プラザ(本所1-13-4) 	内 筋力アップ運動、栄養バランスや口腔ケアの講義 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 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10月29日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
	“オリジナルの年賀状を作ろう”身体障害者向け「パソコン教室」(全2回)	11月18日(木)・19日(金) 午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で上肢や下肢、内部に障害のある方 定 5人(抽選) 費 200円 申 教室名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	高次脳機能障害講演会「高次脳機能障害のある方がその人らしい生活をおくるために」	11月21日(日)午後2時～3時半	区役所会議室131(13階)	内 高次脳機能障害の特徴を理解し、その人らしい生活を送るためのヒントを学ぶ 【講師】渡邊 修氏(東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科診療部長・医師) 定 先着50人 費 無料 申 10月25日午前9時から住所・氏名・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレスを、電話またはファクス、Eメールで、すみだ福祉保健センター ☎5608-3738・FAX5608-3730・✉ssfj-koujinou@ab.wakwak.comへ *受け付けは11月15日午後5時まで
子育て・教育	キッズチアダンス、ジュニアチアダンスの1回体験 	12月24日(金)まで *時間等の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 ▶キッズ=3歳以上の未就学児 ▶ジュニア=小学生 定 各先着10人～20人 費 各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 *内容等の詳細は申込先へ
	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 *詳細は各施設のホームページを参照 対 未就学児とその保護者 費 無料
	▶すみだボランティアセンター開催分	10月15日(金)・18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	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 申 事前に電話で墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900へ *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 *おもちゃの修理は毎月第2金曜日
	▶本所地域プラザ開催分	10月20日(水)午前10時～午後3時半 *毎月第3水曜日に開催	本所地域プラザ(本所1-13-4)	定 先着10人程度 申 事前に電話で本所地域プラザ ☎6658-4601へ *おもちゃの修理は午後1時半～3時(修理は1人1点まで) *子どもと親のための心の相談コーナーは午後1時～5時
	▶八広地域プラザ開催分 *おもちゃドクターによる修理のみ	10月21日(木)午後1時～3時 *毎月第3木曜日に開催	八広地域プラザ(八広4-35-17)	申 当日直接会場へ 問 八広地域プラザ ☎6657-0471 *おもちゃの修理は1人1点まで(小さいおもちゃは2点まで修理できる場合あり)
	▶みどりコミュニティセンター開催分	10月27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 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ
	すみだキラキラママのつどい 	10月27日(水)午前10時～午後3時		内/定 ▶賢い子どもに育てるヒント/先着3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 事前に希望のプログラム名・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
子育て支援員研修「子育てサポーター養成講座」(全10回)	11月4日(木)・8日(月)・10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・18日(木)・19日(金)・24日(水)・25日(木) *時間等の詳細は申込先へ	区役所会議室、すみだ産業会館(江東橋3-9-10)ほか *詳細は申込先へ	対 区内在住の20歳以上で、子育て支援に理解と熱意があり、講座修了後、子育てサポーターとして活動できる、心身ともに健康な方 定 先着15人 費 1500円(普通救命講習の受講料) *3年以内に受講済みの方は応相談 申 事前に電話で、または申込用紙をファクスで次のいずれかの申込先へ▶NPO法人病児保育を作る会 ☎3616-1727・FAX050-3488-0147 ▶すみだファミリー・サポート・センター ☎5608-2020・FAX5608-2944 ▶子育て支援総合センター ☎5630-6351・FAX5630-6352 *申込用紙の配布場所等の詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照	
すみだ自然観察会「池辺の生きもの観察」 	11月6日(土)午後1時半～2時半 *雨天中止	大横川親水公園万華池(石原4-13地先)	内 生きものについて、楽しみながら学ぶ 対 区内在住の小学生以下 *小学校3年生以下は保護者の同伴が必要 定 先着10人 費 無料 持 昆虫網・バケツ・虫かご(お持ちの方のみ)、飲物、帽子、タオル *汚れても構わない服装・靴で参加 申 10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	
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	10月29日(金)までの▶水曜日午前10時～、午後7時～▶金曜日午前10時～、午前11時～、正午～ *いずれも50分間	両国屋内プール(横綱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 1100円 申 事前に両国屋内プール ☎5610-0050へ
	専門トレーナーによるマンツーマン指導!「ボディメイクプログラム(超音波の体脂肪厚測定2か所付き)」の1回体験	10月12日(火)～11月15日(月)の午前9時～午後8時 *所要時間は60分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 トレーニングと食事コントロールで無理なく続けられる6週間ダイエット 対 18歳以上の方 費 1100円 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *内容等の詳細は申込先へ
	健康体力づくり教室「太極拳」の1回体験 	10月13日～11月24日の水曜日午後2時～3時 *11月3日を除く		対 18歳以上の方 定 各日先着50人 費 510円 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	墨田区交流都市紹介展	10月19日(火)～25日(月)の午前8時半～午後5時 *初日は正午～	区役所1階アトリウム	内 友好都市や姉妹都市など交流がある都市・地域を紹介するパネル展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 文化芸術振興課都市交流・国際担当 ☎5608-1459
	すみだゆかりの展示「墨田区の遺跡2021」	10月22日(金)～11月3日(祝)の午前9時～午後9時 *日曜日・祝日は午後5時まで	ひきふね図書館(京島1-36-5)	対 区内で行われた遺跡の発掘調査で出土した近代工場跡等を紹介する展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 地域教育支援課文化財担当 ☎5608-6310