


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	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	12月2日～23日の毎週木曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで11月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・磁気ループの希望可
	“器具を使わずに筋力アップ!” 高齢者パワートレーニング教室(全12回)	▶第1会場=12月2日～令和4年2月24日の木曜日午後1時半～2時半 *12月30日を除く ▶第2会場=12月7日～4年3月8日の火曜日午後2時～3時 *12月28日、4年1月4日を除く	▶第1会場=区総合体育館(錦糸4-15-1) ▶第2会場=京島第一集会所(京島3-3-6)	内 筋力アップのための、器具を使わない運動 *運動強度は強め 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない本教室未受講者 *ほかにも条件あり 定 ▶第1会場=25人(抽選) ▶第2会場=15人(抽選) 費 無料 持 バスタオルまたはヨガマット 申 11月10日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	すみだスポーツウエルネス吹矢教室(全4回)	12月3日～24日の毎週金曜日午後1時～3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 子どもから高齢者までできる腹式呼吸を使った吹矢教室 定 先着15人 費 3500円(道具代込み) 申 事前に、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ
	介護予防のための「尿もれ予防講演会」“骨盤底筋体操をしてみよう!”	12月3日(金)午後2時～3時半 *受け付けは午後1時半～		内 高齢者に多い尿もれのタイプや改善・維持する方法、骨盤底筋体操等の自宅でできる体操の紹介 【講師】牧野 美奈子氏(日本コンチネンズ協会コンチネンズアドバイザー) 対 区内在住の65歳以上で、本講演会未受講者 *尿もれ治療中の方は参加不可 定 先着40人 持 筆記用具 申 11月2日午前9時から直接またはファクスで催し名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
	要介護状態にならないために「らくらく水中ウォーク教室」(全12回)	12月13日～令和4年3月14日の月曜日午後1時半～3時 *4年1月3日、10日を除く	ルネサンス曳舟(京島1-46-2)	内 体力アップのため、水中でウォーキングやバランス運動を行う 対 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 事前に担当の介護支援専門員または高齢者支援総合センターへ *受け付けは11月19日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
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	11月5日～12月24日の水・金曜日 *コースや時間の詳細は申込先へ	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 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
	日本舞踊体験教室(お子様向け)	11月7日(日)▶1部=午後1時～2時 ▶2部=午後2時半～3時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 日常の所作や行儀を学び、日本舞踊を体験する 対 未就学児～小学校3年生以下 *保護者の同伴が必要 定 各部先着4人 費 各部500円 持 白い靴下(お持ちの方は足袋) *動きやすい服装で参加(お持ちの方は浴衣) 申 事前に、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ
	子どもとのコミュニケーションスキルアップ講座“CAREプログラムを使って”(全3回)	11月18日(木)・22日(月)、12月2日(木)いずれも午前10時～11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 子どもとの適切な関わり方を学ぶ 対 区内在住で3歳～小学生の子どもがいる保護者 定 先着12人 費 無料 申 11月2日午前9時から電話で子育て支援総合センター ☎5630-6351へ *事前申込みによる未就学児の一時保育あり
	子育てママの、わたしの時間(全2回)	▶第1回=11月29日(月) ▶第2回=12月6日(月) *いずれも午後2時～4時 *受け付けは午後1時半～		【テーマ/講師】▶第1回=子育てママの「こころの負担を軽くする家事半分術」講座/佐光紀子氏(家事研究家) ▶第2回=子育てママのバランスボール講座/小山 史末子氏(HOPE所属ウーマンズフィジカルケアインストラクター) *詳細は区ホームページを参照 対 区内在住の乳幼児の母親 定 先着10人 *全日程参加できる方を優先 費 無料 申 11月2日午前9時から講座名、住所、氏名、電話番号、子どもの氏名・年齢・性別(一時保育を希望する場合のみ)を、電話またはEメールで、すみだ女性センター ☎5608-1771・E SUZUKAKEKOUZA@city.sumida.lg.jpへ *一時保育(定員制)は6か月以上の幼稚園等未入園児が対象で11月19日までに申込みが必要
	思春期講演会「思春期における発達が気になる子どもについて」	12月1日(水)午前10時～正午	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内 思春期の発達に気になる子どもに対する理解の仕方や接し方を専門医から学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着16人 費 無料 申 11月2日から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
文化・スポーツ	健康体力づくり教室の1回体験	11月5日(金)～12月25日(土) *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 からだいきいき体操・健美操・太極拳・エアロビクスなど全8コース *詳細は申込先に問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照 対 18歳以上の方 定 各コース先着50人 費 各コース510円 申 事前に直接、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	屋内プールで泳ぎのお悩み解決します「プールプライベートレッスン」	11月8日(月)～29日(月) *時間は予約時に調整	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=5000円(45分) *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
	「中学生・高校生のための“POPコンテスト”」作品展示	11月11日(木)～12月7日(火)の開館時間中	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 応募作品の展示と受賞作品の発表 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 ひきふね図書館 ☎5655-2350
	初級ダンス教室(全4回) “簡単な基礎練習とヒップホップを中心としたダンスで1曲の振りを楽しく踊りましょう!”	12月1日～22日の毎週水曜日午後7時半～8時半	区総合運動場(堤通2-11-1)	対 中学生以上で、足腰膝に疾患がなく有酸素運動ができる方 *保護者の同伴がある場合は小学生以下の参加も可 定 先着15人 費 1800円(トレーニング室2時間の利用料込み) *体験は無料(トレーニング室の利用不可、2回目以降は500円×残り回数) 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 11月17日からフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場) ☎3611-9070へ *詳細はフクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	外国人のための防災ツアー	12月4日(土)午前10時～午後0時半	本所防災館(横川4-6-6)	【内容】地震の揺れや火を消す方法などを学ぶ 【対象】区内在住在勤在学の外国籍の方または母国が外国の方 *15歳以下の人は、保護者(お父さん・お母さんなど)との参加が必要 【定員】先着20人 【費用】無料 【申込み】事前に電話で文化芸術振興課都市交流・国際担当 ☎5608-1459へ *専用申込フォームからも申込可 *受け付けは11月26日午後5時まで

健康・福祉

子育て・教育

文化・スポーツ



専用申込フォーム