

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	3月1日～8日は女性の健康週間! 「女性の健康週間イベント」			費無料 申▶3月3日・4日=2月14日午前8時半から電話で各問合せ先へ ▶3月18日～4月20日=期間中、直接会場へ
	▶女性のためのセルフケア“これって更年期症状?不眠・イライラ・のぼせ・頭痛”	3月3日(木)午後2時～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ツボ押し、軽い運動、女性の健康に関する講演 対 区内在住在勤の女性 定 先着20人 持 飲物 *動きやすい服装で参加 問 向島保健センター☎3611-6135
	▶骨粗しょう症を防ぐにはコツコツ努力!! “骨力UP・維持するためにできること”	3月4日(金)午後2時～3時45分	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 椅子に座ってできる運動、口腔の健康づくりや骨力を維持・向上させる食生活についての講演、骨密度測定など *骨密度測定のみ参加は不可 対 区内在住在勤の女性 定 先着40人 問 本所保健センター☎3622-9137
	▶女性の健康づくり応援キャンペーン企画展示	3月18日(金)～4月20日(水)の開館時間中	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 女性の健康に関する展示やリーフレットの配布、図書の紹介 問 保健計画課健康推進担当☎5608-8514
	第4回 セカンドステージセミナー 「落語を楽しみませんか」	3月9日(水)午後2時～4時	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	内 落語と歌唱の鑑賞 【出演】林家時蔵氏(落語家)、古田三奈氏(歌手) 対 おおむね55歳以上の方 定 先着100人 費無料 申 事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631-2577へ *受け付けは午前10時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) 問 高齢者福祉課支援係☎5608-6168
	障害者向けのパソコンボランティアとして活動する技術を学ぶ「パソコンボランティア養成講座」(全2回)	3月12日(土)・19日(土)午後1時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住在勤でパソコンの基本操作(インターネット・Eメールなど)ができ、講座修了後、ボランティア活動をする意思がある方 定 5人(抽選) 費 100円 申 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで2月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	こころの病がある方の家族の会 “家族同士で情報交換しませんか”	3月15日(火)午前10時～正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 悩みの共有、病気や福祉制度などについての情報交換 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着20人 費無料 申 事前に電話で本所保健センター☎3622-9137へ
	“音声読み上げの基本操作を体験する”視覚障害者向け「スマートフォン体験会」	3月17日(木)午前10時～午後0時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の視覚に障害のある方 定 8人(抽選) 費無料 申 催し名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで2月24日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	いきいきプラザ「初心者限定・健康麻雀教室」(全6クラス)	4月4日(月)～令和5年3月27日(月) *いずれも休館日、年末年始を除く	いきいきプラザ(文花1-32-2)	対 区内在住の70歳以上で原則全日程参加できる麻雀初心者 *次のいずれかに当てはまる方は不可▶以前いきいきプラザで同教室の経験者クラスを受講したことがある ▶麻雀のルールを知っている(点数計算ができる、役がわかるなど) 定 各クラス16人(抽選) *A1・B1クラス、A2・B2クラスはクラス分けの希望不可 費無料 持 飲物 申 申込用紙を直接、2月23日までに、いきいきプラザ内の申込用紙専用回収箱へ *申込用紙は申込先で配布 *申込前に、いきいきプラザへの登録が必要 *抽選結果は3月7日(月)～16日(水)に申込先で掲示 *当選者は3月18日までに申込先で受講案内の受け取りが必要 問 いきいきプラザ☎3618-0961
	健康づくりにお役立てください いきいきプラザ「健康体操」(全8コース、各コース50分程度)	4月5日(火)～令和5年3月24日(金) *各コース隔週実施 *いずれも休館日、年末年始を除く		対 区内在住で65歳以上の方 定 各コース20人(抽選) *各コース10人のクラスに分けて実施(クラス分けの希望不可) 費無料 持 靴下、飲物、汗拭きタオル *動きやすい服装で参加 申 希望コース(第1希望のみ)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・登録番号(未登録の方は「未登録」と記入)を、往復はがきで2月23日(必着)までに、いきいきプラザ(〒131-0044文花1-32-2)☎3618-0961へ *記入に不備があるものは不受理の場合あり *抽選結果は3月20日頃までに通知 *申込前に、いきいきプラザへの登録が必要
子育て・教育	探究工房inすみだ@まち処	2月18日(金)～23日(祝)の午前10時～午後6時	産業観光プラザ すみだまち処(押上1-1-2東京ソラマチ® 5階)	内 ものづくり職人体験ができる子ども向け制作キットの即売、制作物の展示 費無料 *購入費は自己負担 申 期間中、直接会場へ 問 産業振興課産業振興担当☎5608-1437
	すみだキラキラママのつどい	2月23日(祝)午前10時～午後3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内/定▶「発達ゆっくりなお友達集まれ リズムで遊ぼう」(0歳～3歳)/先着4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5人 対 親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費 各プログラム800円(材料費含む) 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
	多胎児家庭のつどい すみだ“ママが楽になる双子の寝かせ方教えます”	3月9日(水)午前10時～11時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 専門家による寝かせ方についての講話や交流・情報交換等 *子どもは別室で保育 対 区内在住で1歳までの双子・三つ子を子育て中の方 定 先着5組 費無料 申 事前に電話で子育て支援総合センター☎5630-6351へ *受け付けは午前9時～午後5時
	日本舞踊体験教室(お子様向け)	3月13日(日)・27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 日本舞踊を通じて、日常の所作や行儀を学ぶ 対 ▶1部=未就学児～小学校3年生 ▶2部=小学校4年生～中学生 定 各部先着4人 費 各部500円 持 浴衣(お持ちの方のみ)、足袋または白い靴下 *動きやすい服装で参加 申 事前に、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ

健康・福祉

子育て・教育

