


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
暮らし	緑と花の学習園「春の緑化講習会」 ▶春の寄せ植え講習会	4月2日(土)午前10時～11時	緑と花の学習園(文花2-12-17)	内 春の花苗で寄せ植えを作る 対 区内在住在学の方 定 5人(抽選) 費 1500円 持 エプロン、薄手の手袋、寄せ植えを持ち帰るための袋 申 催し名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで3月17日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *抽選結果は3月25日までに通知 *申込フォームからも申込可
	▶さくらのお庭のアレンジメント講習会	4月2日(土)午前11時半～午後1時		内 季節を感じるアレンジメントを作る 対 区内在住在学の方 定 5人(抽選) 費 1800円 持 枝切りはさみ、エプロン、手拭き用タオル、作品を持ち帰るための袋 申 催し名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで3月17日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *抽選結果は3月25日までに通知 *申込フォームからも申込可
	東京スカイツリー® 周辺の花の植替えボランティアの講習会 	4月12日(火)・13日(水) 午前10時～正午 *いずれも午前9時50分に集合 *雨天時は4月14日(木)・15日(金)に延期	隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)	内 東京スカイツリー周辺に設置しているハンギングバスケットやプランターを使い、植替え方法の基本を学ぶ 対 区内在住在勤在学の方 定 各日先着30人 費 無料 持 薄手の手袋、園芸用のはさみ、エプロン、花苗を持ち帰るための袋 申 3月11日午前9時から電話で環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ
健康・福祉	ユートリヤで健康な体になろう！(3月)	▶ボカルクニッククラス=3月12日(土)・19日(土)午前10時～11時 ▶ヨーガ=3月14日(月)午後3時半～4時半 ▶太極拳=3月17日(木)・31日(木)午後1時～2時 ▶歌うボイスエクササイズ=3月18日(金)午後3時～4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 ▶ヨーガ=先着18人 ▶太極拳=各日先着25人 ▶その他=各先着20人 費 ▶ボカルクニッククラス=各日800円 ▶その他=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 
	スマートフォン体験会 	3月23日(水)▶午前の部=9時～、9時半～、10時～、10時半～、11時～ ▶午後の部=1時半～、2時～、2時半～、3時～、3時半～ *いずれも所要時間は30分	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 スマートフォンの基本操作を学び、疑問や不安を相談する 対 おおむね55歳以上で、スマートフォンを持っていない方や操作に不慣れな方 定 各2人(抽選) 費 無料 申 電話で3月16日までにスマートフォン普及啓発事業事務局☎3804-3381へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 問 高齢者福祉課支援係☎5608-6168
	ボランティア説明会	3月23日(水)午前10時～11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着8人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	3月25日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 悩みの共有、情報交換 対 認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階)☎3624-6541へ
	第11回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)「ものわすれ相談会」	3月25日(金)・26日(土) 午後1時半～4時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 医療・介護・福祉の専門家による相談会 対 認知症の方を介護している方や物忘れが気になる方など 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で、うめわか高齢者支援総合センター☎5630-6541へ
	春休み手話体験会「手話で表現してみよう！」	3月28日(月)午後2時～3時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 手話の体験 対 区内在住在勤在学の小学生以上 定 先着15人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ
	マインドフルネス「気づきのストレッチ」(全10回)	4月4日～6月27日の月曜日 午前10時～11時 *毎月第3月曜日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 対 20歳以上の方 定 先着15人 費 5000円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは3月31日までの午前9時～午後8時(3月22日は休館) *動きやすい服装で参加
	高齢者「笑顔健康体操教室」(全4回)	4月4日～25日の毎週月曜日 午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 笑顔セラピストによる高齢者向けの体操 対 区内在住で全日程参加できる60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 無料 申 3月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	高齢者転ばない体づくり体操教室(全5回)	4月7日～5月12日の木曜日 午後3時～5時 *5月5日を除く	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *初参加者を優先 定 15人(抽選) 費 無料 申 3月17日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	“ずっと元気であるために”介護予防のための「元気もりもり教室」(全12回)	4月12日～7月12日の火曜日▶第1部=午後1時半～2時半 ▶第2部=午後3時～4時 *日程の詳細は申込先へ	本所地域プラザ(本所1-13-4) 	内 健康体操(運動強度は▶第1部=中 ▶第2部=やや強め)、脳トレーニング、レクリエーションなど 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方 *ほかにも要件あり *初参加者を優先 定 各部30人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の部・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで4月1日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・FAX5608-6404へ
	歩いてスッキリ運動教室“ボールウォーキング編”(全20回)	4月13日～令和5年2月22日の原則第2・4水曜日 午前10時～11時15分 *8月を除く *雨天時は振替日に実施	大横川親水公園紅葉橋～横川橋間(本所四丁目・横川一丁目付近) *紅葉橋北側広場に集合	内 ウォーキングボールを使った安全でやさしい運動とウォーキング *運動強度は弱め 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 *ほかにも要件あり 定 20人(抽選) 費 無料 持 ウォーキングボール、飲物、タオル等 *ウォーキングボールは貸出し可 申 4月4日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178へ
	第1期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう！“運動と食事”」(全10回)	4月13日～6月22日の水曜日▶1時半コース=午後1時半～2時50分 ▶3時コース=午後3時～4時20分 ▶6時コース=午後6時～7時20分 *5月4日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リズム体操、ボールや棒を使ったストレッチ、食事や栄養についての講話等 対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各コース10人(抽選) 費 無料 申 3月25日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3729へ