

# 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
仕事・産業	食品衛生HACCPサポート講習会 <small>ハザップ</small>	6月29日(水)午後2時～3時半 *受け付けは午後1時半～	区役所会議室131(13階)	内 HACCPに沿った衛生管理や食中毒対策を学ぶ 対 区内の食品関連事業者 定 先着50人 費 無料 申 事前に店舗の住所・名称・電話番号、参加人数を、電話またはファクス、Eメールで生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943・FAX5608-6405・✉SEIKATUEISEI@city.sumida.lg.jpへ
	生涯現役！シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー	7月1日(金)午後1時～3時45分 *開場は午後0時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 シニア期に向けたライフプランから、今後の働き方を考える 対 55歳以上で、求職中の方やこれから就職活動を始めようと考えている方 定 先着35人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に電話でセミナー予約専用ダイヤル ☎5422-1399へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 *申込専用サイトからも申込可 問 ▶東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
文化・スポーツ	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」	6月30日(木)まで *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(30分)=3000円 ▶2人(45分)=5000円 *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
	ZUMBA GOLD® <small>ズンバ ゴールド</small>	6月2日～令和5年3月30日の毎週木曜日午後7時半～8時半	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 ダンス・エアロビクスの初心者でも楽しく簡単にできるエクササイズ 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 *中学生は保護者の同伴が必要 定 各先着20人 費 各500円(トレーニング室2時間利用料込み) 持 室内用の運動靴、飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ 問 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 *内容等の詳細は問い合わせるか、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
	健康体力づくり教室「からだいきいき体操」(全8回)	6月3日～7月22日の毎週金曜日午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 簡単な筋力トレーニングと柔軟体操 対 18歳以上の方 定 先着50人 費 2550円 *1回のみ参加は510円 持 室内用の運動靴、飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に直接スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	心身ともにリフレッシュ「リラックスヨガ」	6月6日～令和5年3月27日の毎週月曜日午後7時半～8時半	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 運動が苦手な人でもできるヨガ 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 *中学生は保護者の同伴が必要 定 各先着20人 費 各500円(トレーニング室2時間利用料込み) 持 室内用の運動靴、飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ 問 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 *内容等の詳細は問い合わせるか、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
	劇団区民劇場第127回公演「霞晴れたら」 <small>かすみ</small>	▶6月17日(金)午後7時～ ▶6月18日(土)午後2時～ ▶6月19日(日)午後2時～ *開場はいずれも30分前	曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 各1500円 *全席自由 申 当日直接会場へ 問 ▶劇団区民劇場 名瀬 ☎090-3913-5345 ▶文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6212
	すみだ地域学スペシャル講義「江戸文学のなかの鬼」	6月25日(土)午後2時～3時40分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 江戸時代の文学や絵画から当時の鬼のイメージを探る 【講師】佐藤至子氏(東京大学大学院人文社会系研究科准教授) *すみだ北斎美術館学芸員による「北斎 百鬼見参」展の紹介もあり 定 100人(抽選) 費 300円 申 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで6月10日までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7) ☎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
楽しい運動教室の1回体験“体験してみませんか！”	7月1日(金)～9月30日(金) *各教室の日程等は申込先へ	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、カンフーなど全18教室 ▶こどもクラス=キッズダンス、ジュニアチアダンス、ジュニアカンフー、子ども運動教室、ヒップホップダンスなど全7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8人～20人 費 各1100円 *入会の場合は残り回数×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	

## マスク着用による熱中症に注意！

[問合せ]保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189

気温・湿度が高いときにマスクを着用すると、喉の渇きに気付きにくくなったり、体温が上がりやすくなったりするため、熱中症の危険性が高まります。そのため、右記の対策をとるなど、熱中症にからないよう注意しましょう。

### 熱中症対策

- ▶屋外で周囲の人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外して休憩する(十分な距離が確保された状態で会話をほとんどしない場合は、屋内でもマスク着用の必要はない)
- ▶マスクを着用している場合は、負荷のかかる作業や運動を避ける
- ▶涼しい服装、日傘や帽子を活用して暑さを避ける
- ▶こまめに水分補給をする

[参考]

厚生労働省5月25日事務連絡(マスク着用の考え方及び就学前児の取り扱いについて)  
「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」

