

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「2WAY フラワーアレンジメント教室」	12月16日(金) 午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 クリスマス・正月のどちらにも飾れるフラワーアレンジメントを作る 対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 2800円 申 教室名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで11月17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
	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19日～5年3月20日の月曜日午後1時半～3時 *5年1月2日・9日を除く	ルネサンス曳舟(京島1-46-2)	内 温水プールでのウォーキングやバランス運動、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 事前に担当の介護支援専門員または各高齢者支援総合センターへ *受け付けは11月21日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
	依存症でお困りの方のための相談「ファミリーメンタル相談」	12月21日(水)午後 *時間は申込時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 家族関係等の悩みを専門医に相談する 対 区内在住の方 費 無料 申 11月14日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193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」	12月22日(木)午後1時半～3時半		内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などについて情報交換する 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着15人 費 無料 申 11月14日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
子育て・教育	墨田区私立保育園協会「すみだ保育フォト展」	▶11月16日(水)～24日(木)の午前8時半～午後5時15分 *初日は正午～、最終日は午後4時半まで ▶11月25日(金)午後1時～6時 ▶11月26日(土)午前9時半～午後5時	▶11月16日～24日=区役所1階アトリウム ▶11月25日・26日=すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 一般社団法人東京都民間保育園協会が開催した保育フォトコンテストの入賞作品と、区内の私立認可保育所等の写真の展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 子ども施設課保育係☎5608-1253
	青少年健全育成区民大会	11月19日(土)午後2時～4時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 式典、青少年健全育成作文入賞者の表彰、受賞作品の朗読 費 無料 申 当日直接会場へ 問 地域教育支援課地域教育支援担当☎5608-6503
	すみだキラキラママのつどい	11月23日(祝)午前10時～午後2時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 / 定 ▶知育リトミック(0歳～2歳) / 先着5組 ▶ふれあいベビーマッサージ / 先着5組 ▶足裏リフレクソロジー / 先着4人 対 親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費 各1000円(材料費込み) 申 事前に参加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
	すみだファミリー・サポート・センター「サポート会員養成集中講座」	12月3日(土)午前9時半～午後2時	文花子育てひろば(文花1-20-7) *会場が変更となる場合あり	内 子どもの送迎や預かりをする有償ボランティアの養成講座(事業説明・保育理論) *保育実習は別途実施 対 次の全ての要件を満たす方 ▶区内在住の20歳以上で、受講後、サポート会員として有償ボランティアができる ▶心身ともに健康である ▶子育ての援助に理解と熱意がある *資格は不要 定 先着6人 費 無料 *各自、普通救命講習の受講が必要(資料代1500円) 持 筆記用具、本人確認書類等 申 事前に電話で、すみだファミリー・サポート・センター☎5608-2020へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	親子料理×科学教室「科学の力で! アイシングクッキーをつくろう」	12月18日(日) 午後1時～4時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 クッキーを作りながら、アイシングが固まる仕組みを学ぶ 対 小学生とその保護者(2人1組) 定 先着6組 費 1組1000円 持 エプロン、三角巾またはバンダナ、ハンカチ 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは12月11日までの午前9時～午後8時(11月21日は休館)
	正しい表示できている? 「食品表示法講習会」	12月8日(木)午後2時～4時 *受け付けは午後1時半～	区役所会議室121(12階)	内 食品表示法の概要や食品表示の作成方法等を学ぶ 対 食品関係事業者等 定 先着50人 費 無料 持 筆記用具、電卓(携帯電話等の電卓機能でも可) 申 事前に催し名、店舗の所在地・名称・電話番号、参加人数を、直接または電話、ファクス、Eメールで生活衛生課食品衛生係(区役所5階)☎5608-6943・FAX5608-6405・✉seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ *左記コードの専用サイトからも申込可
文化・スポーツ	コース型教室の体験参加者募集中! 「ヨガ教室」の1回体験	11月30日(水)までの月・水・金曜日 *各50分 *開始時間等の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 16歳以上の方 費 1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に電話で両国屋内プール☎5610-0050へ
	ワンコインレッスン「シンプルヨガ」	11月17日～12月22日の毎週木曜日午後7時半～8時15分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ヨガの基本ポーズを行い身体機能の回復・向上をめざす 対 高校生以上 定 各先着10人 費 各500円(トレーニングルームも利用可) 持 室内用の運動靴(トレーニングルーム利用の場合のみ)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ *30分前から整理券を配布 問 スポーツプラザ梅若☎5630-8880 *詳細はスポーツプラザ梅若のホームページを参照
	パラリンピック公式種目「ボッチャ」を体験しよう!	11月20日(日)午後2時～4時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 小学生以上 定 先着30人 費 無料 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ
	東京2020メダリストも出場! 「2022全日本ボクシング選手権大会」	11月22日(火)～27日(日) *時間の詳細は右記コードの区ホームページを参照	区総合体育館(錦糸4-15-1)	費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312 *内容等の詳細は区ホームページを参照
	健康体力づくり教室12・1月「ゆるやかヨガ」「脂肪すっきりらくらく体操」「からだいきいき体操」「エアロビクス」など8コース(各8回)	11月26日(土)～5年1月27日(金) *各コース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)	対 18歳以上の方 定 各先着60人 費 各2550円 持 室内用の運動靴(使用しないコースあり)、タオル、飲物 *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
多文化交流ワークショップ 第1回講座「多文化交流まち歩き」	12月3日(土) 午後1時～3時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 全国通訳案内士の高野睦子氏によるガイドのもと、外国の方と両国の観光スポットを巡る *まち歩き終了後に交流会を実施予定 対 20歳以上の方 *19歳以下の方は保護者の同伴があれば参加可 定 先着10人 費 500円 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ	