





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、各会場での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	オレンジカフェすみだ	5年1月11日(水)・19日(木)午後2時~3時半	▶1月11日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶1月19日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有・交流 * 個別相談もあり 対 認知症の方、認知症への不安がある方やその家族、ボランティアの方等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶1月11日=八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶1月19日=同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541
	発声しながら軽運動や脳トレをしよう 吾孺の里健康教室「歌って動いて 脳と体のトレーニング」	5年1月19日(木)午前10時~11時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定 先着20人 費 無料 持 飲物 * 動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ * 受け付けは5年1月15日までの午前9時~午後8時(12月29日~5年1月3日は休館)
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	5年1月19日、2月16日、3月16日いずれも木曜日午前10時半~正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク【テーマ】「家族のためのライフプラン」「マインドフルネス・心と体の健康管理」「リクエスト企画」等 対 区内在住在勤在学で、ひきこもり等の状態にある方やその家族 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係 ☎5608-6506へ
	体育館3階で開催!「スマートフォンの疑問や不安についての相談会」	5年1月20日(金)▶午前の部=午前9時半~11時半 ▶午後の部=午後1時~3時半 * 相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	区総合体育館(錦糸4-15-1)	対 60歳以上の方 定 ▶相談会=各先着2人 ▶体験会=各20人(抽選) 費 無料 持 ▶体験会=スマートフォン * 希望者には貸出し可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 ▶相談会=当日直接会場へ ▶体験会=電話で5年1月13日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6845-7883へ * 受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く) * 抽選結果は5年1月17日頃に通知
	体育館3階で開催!「スマートフォンの基本操作を学ぶ」スマートフォン体験会	5年1月20日(金)▶午前の部=午前9時半~午後0時半 ▶午後の部=午後1時半~4時半		対 60歳以上の方 定 ▶相談会=各先着2人 ▶体験会=各20人(抽選) 費 無料 持 ▶体験会=スマートフォン * 希望者には貸出し可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 ▶相談会=当日直接会場へ ▶体験会=電話で5年1月13日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6845-7883へ * 受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く) * 抽選結果は5年1月17日頃に通知
	認知症予防、50歳からのアンチエイジングケア!「日本認知症予防学会会員による、認知症にならない暮らし方と食事のコツ」	5年1月23日(月)午後1時半~3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対 おおむね55歳以上の方 定 先着40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 * 受け付けは月曜日~金曜日の午前10時~午後4時 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
子育て・教育	子ども水泳教室「初めてクロール教室土曜コース」「クロール息継ぎ特訓教室日曜コース」「幼児水慣れ教室月曜コース/木曜コース」「平泳ぎ特訓教室土曜コース」(各全4回)	1月5日(木)~30日(月) * 1月度実施分 * 各教室の日程は両国屋内プールのホームページを参照	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対/定 ▶初めてクロール教室=水に潜れる小学生/先着10人 ▶クロール息継ぎ特訓教室=バタ足で5m泳げる小学生/先着10人 ▶幼児水慣れ教室=4歳以上の未就学児/各先着15人 ▶平泳ぎ特訓教室=クロールで12.5m泳げる小学生/先着10人 費 各4400円 持 水泳帽、水着、タオル、ゴーグル(任意) 申 ▶初めてクロール・平泳ぎ特訓教室=12月22日 ▶クロール息継ぎ特訓教室=12月23日 ▶幼児水慣れ教室月曜コース=12月24日 ▶幼児水慣れ教室木曜コース=12月26日 の午前10時から費用を持って直接、両国屋内プール ☎5610-0050へ * 申込開始と同時に定員以上になった場合は、その場で抽選を実施
	キッズダンス(ヒップホップ)教室「小学生クラス」「幼児クラス(各全10回/最終日は発表会)」	5年1月14日~3月18日の毎週土曜日▶小学生クラス=午後2時45分~3時45分 ▶幼児クラス=午後4時15分~5時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 ▶小学生クラス=小学生 ▶幼児クラス=3歳以上の未就学児 定 各先着15人 費 各5000円 持 飲物 * 動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ * 受け付けは1月7日までの午前9時~午後8時(12月29日~5年1月3日は休館)
	産後ママのボディメンテナンス	5年1月21日(土)午前10時45分~11時半		産後(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 * 子どもの同室可 定 先着10人 費 800円 持 タオル、飲物 * 動きやすい服装で参加 * 子どものおもちゃを持参する場合は音が小さいものを持参 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ * 受け付けは1月14日までの午前9時~午後8時(12月29日~5年1月3日は休館)
	多文化交流ワークショップ 第2回講座「工作ワークショップ」	5年1月22日(日)▶午前11時~正午 ▶午後1時~2時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 外国の文化を学びながら、外国の方と交流を図る 対 小学生以上 定 各先着5人 費 各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
	子育てママの、わたしの時間(全3回)	▶第1回=5年2月3日(金) ▶第2回=5年2月8日(水) ▶第3回=5年2月17日(金) * いずれも午前10時~正午(受け付けは午前9時半~)	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)  専用サイト	【テーマ】▶第1回=「褒め上手になる方法」▶第2回=「子育てママのバランスボール講座」▶第3回=「怒り上手になる方法」 対 区内在住の乳幼児の母親 * 全日程参加できる方を優先 定 先着16人 費 無料 申 12月21日午前9時から左記コードの専用サイトで申込み * 事前申込みによる生後6か月~未就学児の一時保育あり(定員制/受け付けは5年1月23日午後5時まで) 問 すみだ女性センター ☎5608-1771 * 詳細は区ホームページを参照
	ZUMBA® ダンス・エアロビクス初心者でも楽しく簡単にできるエクササイズ	5年3月30日までの木曜日午後7時半~8時半 * 12月29日を除く	区総合運動場(堤通2-11-1)	対 足・腰・膝に疾患がなく有酸素運動ができる方 定 各先着20人 費 各500円(トレーニング室の2時間利用料込み) 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 * 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 * 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
文化・スポーツ	ボディメイクプログラム(体組成測定付き)の1回体験	12月22日(木)~5年1月31日(火)の午前9時~午後9時 * 日曜日、祝日は午後8時まで * 所要時間は60分 * 12月29日~5年1月3日、1月17日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) * 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	内 トレーニングと食事コントロールで無理なく続けられる6週間ダイエットの体験 対 18歳以上の方 費 1100円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 * 動きやすい服装で参加 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	「太極拳の二十四式や基礎を学ぶ」コース型教室「太極拳」の1回体験	5年1月6日~3月31日の毎週金曜日午後0時半~1時半	区総合運動場(堤通2-11-1)	対 18歳以上の方 定 各先着20人 費 1100円 * 体験以降は残り回数×1100円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 * 動きやすい服装で参加 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	観る・学ぶ・楽しむ えどはくスペシャル公演「はじめての三曲」 「箏、三味線、尺八による日本の音楽の演奏」	5年1月10日(火)▶1回目=午後2時半~ * 開場は午後2時 ▶2回目=午後4時半~ * 開場は午後4時	曳舟文化センター(京島1-38-11)  専用サイト	定 各先着300人 費 無料 申 事前に左記コードの専用サイトから申込み(当日は受け付け完了後のEメール画面の提示が必要) * 受け付けは5年1月5日午後5時まで * 詳細は江戸東京博物館のホームページを参照 問 ▶江戸東京博物館管理課公演担当 ☎3626-9992 ▶文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6115
	Bリーグ「サンロッカーズ渋谷対川崎ブレイブサンダース」観戦ご招待	5年1月11日(水)午後7時5分~	区総合体育館(錦糸4-15-1)	対 区内在住在勤在学の方 * 小学生以下は20歳以上の方の同伴が必要 定 100人50組(抽選) 申 12月31日までに左記コードの専用サイトから申込み * 申込みは2人1組で1回のみ(保護者の膝の上で観戦できる未就学児は人数に含まない) * 開催中止・延期となった場合は無効 問 ▶サンロッカーズ渋谷 ticket@sunrockers.jp ▶スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312