








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
暮らし	星空フェスタ「プラネタリウム上映会2月」 	2月19日(日)▶1回目=午前11時~11時40分 ▶2回目=午後2時~2時40分 ▶3回目=午後4時~5時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【テーマ】▶1・2回目は「ふゆのおほしさま」▶3回目は「冬の星座と冬の天体めぐり」(小学校4年生以上推奨の内容)【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリノ所属) 定各先着70人 費▶中学生以下=各200円 ▶その他=各500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
	“個人で自由に折り紙を楽しむ”折り紙サロン *見本あり	1月22日~3月26日までの毎週日曜日午後1時半~4時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対区内在住で60歳以上の方 費無料 持個人登録証 申当日直接会場へ 問立花ゆうゆう館☎3613-3911 *受け付けは午前9時~午後5時まで
健康・福祉	区民公開講座「コロナに負けないからだづくり」“医師とリハビリサポートコーディネーターによる講演と体操” 	1月28日(土)午後2時~3時40分	▶会場=曳舟文化センター(京島1-38-11)▶リモート視聴=うめわか高齢者支援総合センター(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)、ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)、八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)▶オンライン=参加者の自宅等 *オンライン会議システム[Zoom]を使用 	【テーマ/講師】▶第1部=コロナ禍において健康的に暮らす秘訣/堀田 富士子氏(東京都リハビリテーション病院医師)▶第2部=すぐにできる口腔のフレイル対策/大橋三広氏(東京都リハビリ訪問看護ステーションEast言語聴覚士)▶第3部=コロナウイルス対策フレイル予防体操/市村 まり子氏、馬場博文氏(ライフクリニック理学療法士・作業療法士)▶第4部=今だから考えよう充実した暮らし/中里武史氏(東京都作業療法士会作業療法士)▶第5部=墨田区在宅リハビリテーション支援事業について/渡邊則子氏(東京都リハビリテーション病院看護師) 対区内在住の勤労の方 定▶曳舟文化センター=50人▶うめわか高齢者支援総合センター=20人▶ぶんか高齢者支援総合センター=18人▶八広はなみずき高齢者支援総合センター=30人 *いずれも先着 費無料 申▶会場、リモート視聴=事前に参加会場・住所・氏名・電話番号を、電話またはファクスで東京都リハビリテーション病院地域リハビリテーション推進科☎3616-8399・FAX3616-1188へ▶オンライン=左記コードの専用サイトから申込み *受け付けはいずれも1月25日まで 問保健計画課健康推進担当☎5608-1305
	男性介護者教室“介護者のストレスケア”	2月2日(木)午後1時半~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内意見交換・座談会、リンパ体操 対区内在住の男性 費無料 持スポーツタオル 申事前に、なりひら高齢者支援総合センター(業平5-6-2・なりひらホーム内)☎5819-0541へ
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	2月4日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内認知症の家族を介護している方の悩みの共有、情報交換 対区内在住で認知症の家族を介護している方 定先着10人 費無料 申事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内)☎5819-0541へ
	すみだスポーツウェルネス吹矢教室(全4回)	2月11日(祝)・25日(土)、3月5日(日)・19日(日)午後2時~3時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内吹矢を楽しみながら吹矢呼吸法を学び、精神集中や血行促進、細胞の活性化につなげる 定先着15人 費3500円 申事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ
	高齢者向け「フラワーアレンジメント教室」	2月14日(火)午後1時半~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内バレンタインデー用のフラワーアレンジメントを作る 対区内在住で60歳以上の方 定10人(抽選) 費2000円 申1月27日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
高齢者「イスに座ってらくらく体操教室」(全5回)	2月15日~3月15日の毎週水曜日午前10時~正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対区内在住の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20人(抽選) 費無料 申1月23日~27日の午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ	
子育て・教育	すみだキラキラママのつどい 	1月25日(水)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(3か月~2歳)/先着5組▶産後ママヨガ/先着5組▶足裏リフレクソロジー/先着4人 対子どもとその保護者 *妊婦・ママのみの参加も可 費各1000円 *当日会場で支払い 申事前に参加プログラム名・氏名・子どもの年齢を、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
	おもちゃサロン			内子どもたちが自分の好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ 対未就学児とその保護者 *すみだボランティアセンターの第1金曜日の午後と第3月曜日は、障害のある子どもとその保護者が対象 費無料
	▶みどりコミュニティセンター開催分	1月25日(水)、2月22日(水)▶午前10時半~11時半▶午後1時半~2時半 *毎月第4水曜日に開催	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	定各先着6組 申事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ *おもちゃドクターによる修理もあり(予約制)
	▶すみだボランティアセンター開催分 	1月27日~2月17日の毎週金曜日、2月20日(月)▶午前10時半~11時半▶午後1時半~2時半 *金曜日、第3月曜日に開催(祝日を除く)	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	定各先着10人 申事前に電話で墨田区社会福祉協議会☎3614-3900へ *専用サイトからも申込可 *おもちゃドクターによる修理は第2金曜日(予約制)
	▶本所地域プラザ開催分	2月15日(水)、3月15日(水)▶午前10時~午後3時半 *毎月第3水曜日に開催	本所地域プラザ(本所1-13-4)	申当日直接会場へ 問本所地域プラザ☎6658-4601 *おもちゃドクターによる修理は午後1時半~3時 *子どもと親のための心の相談コーナーは午後1時~5時
	▶八広地域プラザ開催分 *おもちゃドクターによる修理のみ	2月16日(木)、3月16日(木)▶午後1時~3時 *毎月第3木曜日に開催	八広地域プラザ(八広4-35-17)	申当日直接会場へ 問八広地域プラザ☎6657-0471 *おもちゃの修理は1人1点まで(小さいものは2点まで可能な場合あり)
コース型教室「キッズチアダンス」「ジュニアチアダンス」の1回体験 	1月25日(水)~3月24日(金)の▶キッズチアダンス=水曜日午後3時15分~4時15分▶ジュニアチアダンス=水曜日午後4時25分~5時25分、毎週金曜日午後4時半~5時半 *いずれも3月22日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対小学生以下 定各先着12人~20人 費1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持ポンポン(お持ちの方のみ)、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 *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	
墨田区子ども・子育て会議の傍聴	1月31日(火)午後6時半~8時半	区役所会議室131(13階)	【主な議題】乳幼児を対象とした今後の子育て支援施策等について 申1月27日午後5時までに子育て支援課子育て計画担当(区役所4階)☎5608-6084へ	
“寒さに負けるな!”2月子ども水泳教室「幼児水慣れ教室木曜コース/月曜コース(各全4回)」 「初めてクロール教室土曜コース(全4回)」 「平泳ぎ特訓土曜コース(全3回)」 「クロール息継ぎ特訓教室日曜コース(全3回)」 	2月2日(木)~27日(月) *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▶幼児水慣れ教室=4歳以上の未就学児/各15人▶初めてクロール教室=バタ足で5m泳げる小学生/10人▶平泳ぎ特訓コース=クロールで12.5m泳げる小学生/10人▶クロール息継ぎ特訓教室=水に潜れる小学生/10人 *いずれも先着 費▶平泳ぎ特訓・クロール息継ぎ特訓教室=各3300円▶その他=各4400円 持水泳帽、水着、タオル、ゴーグル(任意) 申▶幼児水慣れ教室木曜コース=1月21日▶幼児水慣れ教室月曜コース=1月23日▶初めてクロール教室・平泳ぎ特訓=1月26日▶クロール息継ぎ特訓教室=1月27日 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	