

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	いきいきプラザ「初心者限定・健康麻雀教室」(全6クラス)	4月3日(月)~6年3月27日(水) *いずれも休館日、年末年始を除く	いきいきプラザ(文花1-32-2)	<p>対 区内在住の70歳以上で原則全日程参加できる麻雀初心者 *次のいずれかに当てはまる方は対象外▶以前いきいきプラザで同教室の経験者クラスを受講したことがある▶麻雀のルールを知っている(点数計算ができる、役がわかるなど) 定各16人(抽選) *A1・B1クラス、A2・B2クラスはクラス分けの希望不可 費無料 持飲物 申申込用紙を直接、2月22日までに、いきいきプラザ内の申込用紙専用回収箱へ *申込用紙は申込先で配布 *申込前に、いきいきプラザへの登録が必要 *抽選結果は3月6日(月)~13日(月)に申込先で掲示 *当選者は3月17日(金)までに申込先で受講案内の受け取りが必要 問いきいきプラザ☎3618-0961</p>		
	▶A1クラス(第1・第3月曜日)	午前10時~正午				
	▶A2クラス(第1・第3月曜日)	午後1時~3時				
	▶B1クラス(第2・第4月曜日)	午前10時~正午				
	▶B2クラス(第2・第4月曜日)	午後1時~3時				
	▶C1クラス(第2・第4水曜日)	午前10時~正午				
	▶C2クラス(第2・第4水曜日)	午後1時~3時				
	健康づくりにお役立てください いきいきプラザ「健康体操」(全8コース、各コース50分程度)	4月4日(火)~6年3月26日(火) *各コース隔週実施 *いずれも休館日、年末年始を除く	4月4日(火)~6年3月26日(火) *各コース隔週実施 *いずれも休館日、年末年始を除く		いきいきプラザ(文花1-32-2)	<p>対 区内在住で65歳以上の方 定各コース20人(抽選) *各コース10人のクラスに分けて実施(クラス分けの希望不可) 費無料 持靴下、飲物、汗拭きタオル *動きやすい服装で参加 申希望コース(第1希望のみ)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・登録番号(未登録の方は「未登録」と記入)を、往復はがきで2月22日(必着)までに、いきいきプラザ(〒131-0044文花1-32-2)☎3618-0961へ *記入に不備があるものは不受理の場合あり *申込前に、いきいきプラザへの登録が必要 *抽選結果は3月19日頃までに通知</p>
	▶Aコース(初級)	火曜日午前9時半~				
	▶Bコース(中級)	火曜日午前10時45分~				
▶Cコース(初級)	火曜日午後2時半~					
▶Dコース(中級)	火曜日午後3時45分~					
▶Eコース(初級)	金曜日午前9時半~					
▶Fコース(中級)	金曜日午前10時45分~					
▶Gコース(初級)	金曜日午後2時半~					
▶Hコース(中級)	金曜日午後3時45分~					
子育て・教育	すみだキラキラママのつどい	2月22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)	<p>内▶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) 申事前に希望プログラム名・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 *費用は当日会場で支払い 問みどりコミュニティセンター☎5600-5811</p>		
	“春が来た!!”3月子ども水泳教室「水慣れ教室木曜コース/月曜コース」「初めてクロール教室土曜コース」「平泳ぎ特訓土曜コース」「クロール息継ぎ特訓教室日曜コース」(各全4回)	3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 *所要時間はいずれも50分	両国屋内プール(横網1-8-1)	<p>対▶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=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 費各4400円 持ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申▶水慣れ教室月曜コース=2月11日▶水慣れ教室木曜コース=2月13日▶初めてクロール教室・平泳ぎ特訓=2月16日▶クロール息継ぎ特訓教室=2月17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</p>		
	多胎児家庭のつどい すみだ「0歳~2歳、すくすく育つ食事の方法」	3月2日(木)午前10時~11時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	<p>内双子の栄養士による体験談と離乳食から完了食の食事等の講話、参加者同士の情報交換と交流 対区内在住で、2歳までの双子または三つ子を育児中の方 *妊婦の参加も可 定先着12人 費無料 申2月13日から電話で子育て支援総合センター☎5630-6351へ *子どもの一時預かりあり(先着5組) *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時</p>		
	「すみだ探究工房」を開催します	3月中旬~4月上旬 *詳細は右記コードの「いこーよ」のホームページを参照	区内の工房等 *オンラインの場合あり	<p>内区内のものづくりを体験できる探究型学習プログラム 費▶「いこーよ」のホームページを参照 問産業振興課産業振興担当☎5608-1437</p>		
仕事・産業	すみサポビジネスセミナー・個別相談会		すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	<p>対区内中小企業の経営者・従業員、区内で創業希望の方 定各先着5人 費無料 持筆記用具 申事前に催し名・住所・氏名・会社名・電話番号・Eメールアドレスを、Eメールで、すみだビジネスサポートセンター事務局✉tech@techno-city.sumida.tokyo.jpへ *すみだビジネスサポートセンターのホームページからも申込可 問▶すみだビジネスサポートセンター☎5608-6360 *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時▶経営支援課経営支援担当☎5608-6184</p>		
	▶円安こそチャンス!今こそ海外展開を考えよう!	3月7日(火)午後2時~4時 *個別相談含む				
	▶あなたの職場は大丈夫?今さら聞けないハラスメント対策講座	3月8日(水)午後2時~4時 *個別相談含む				
▶Googleビジネスプロフィールを活用して集客力を高めよう!	3月9日(木)午後2時~4時 *個別相談含む					
事業主が知っておくべき、新しい「育児休業」の在り方”どうする?男性育休の最前線”	3月7日(火)午後6時半~8時	区役所会議室131(13階)	<p>内男性の育児休業制度や育児休業取得促進のポイント、体験談などの講演 *詳細は左記コードの区ホームページを参照 対区内企業の経営者・管理職・人事労務担当者、テーマに関心がある方 定先着30人 費無料 申事前に催し名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・勤務先の名称(任意)を、電話またはファクス、Eメールで、人権同和・男女共同参画課男女共同参画担当☎5608-6512・FAX5608-6934・✉jinken@city.sumida.lg.jpへ</p>			
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	2月12日(日)~28日(火)の午前9時~午後9時 *2月21日を除く *日曜日、祝日は午後8時まで *所要時間は60分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	<p>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 持タオル、室内用の運動靴、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</p>		
	新しい事にチャレンジしませんか「初心者ヨガ(コース型教室)」の1回体験	2月13日(月)~27日(月)の▶毎週月曜日午後7時~▶毎週水曜日午前10時~、11時~、午後7時~▶毎週金曜日午前10時~、11時~、正午~ *いずれも所要時間は50分	両国屋内プール(横網1-8-1)	<p>対16歳以上の方 費1100円 持タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申事前に両国屋内プール☎5610-0050へ *詳細は申込先へ</p>		
	健康体力づくり教室「ゆるやかヨガ」[健美操]	2月15日~3月15日の毎週水曜日▶ゆるやかヨガ=午前9時45分~10時45分▶健美操=午前11時~正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	<p>内▶ゆるやかヨガ=呼吸に合わせて体をほぐし、ヨガを行う▶健美操=呼吸を整えながら、ゆったりと動く 対18歳以上の方 定各先着60人 費各510円 持タオル、飲物 *健美操は、5本指ソックス(普通の靴下でも可) *動きやすい服装で参加 申当日直接会場へ 問スポーツプラザ梅若☎5630-8880 *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</p>		