

# 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(4月)  | 4月16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=「はるのおほしさま」▶3回目=「水星をみつけよう」(小学校4年生以上推奨の内容)【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリーノ所属) 定各先着80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  |
|       | “リース型の容器に春の花を植え込む”花育講座「リース型ハンギングバスケットづくり」講習会  | 4月21日(金)午後1時半~3時半  | 区役所1階アトリウム  | 対区内在住在勤在学の方 定25人(抽選) 費3300円(容器代・花材費) *花材費のみの方は2000円 持容器(お持ちの方のみ)、エプロン、手袋、作品を持ち帰るための袋 申事前に住所(在勤在学の方は会社・学校の住所も)、氏名、電話番号、容器の要・不要を、往復はがきで3月31日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *左記コードの専用サイトからも申込可 *抽選結果は4月11日までに通知               |
|       | “緑で街をつなぐ「まちなかガーデナー」になるための園芸の基本を学ぶ”まちなかガーデナー実践講座(全8回)  | 4月22日(土)、5月20日~9月16日の第3土曜日、10月14日(土)、11月4日(土)午前10時~午後3時                                      | すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)                                | 対区内在住在勤在学の方 定10人(抽選) 費5000円(材料費・保険料) 申講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで4月7日(必着)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 *3月25日(土)午前10時~説明会を開催   |
| 健康・福祉 | ふくの会(なりひら認知症家族会)  | 4月1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   |
|       | ユートリヤで健康な体になろう!       | ▶ヨーガ=4月3日(月)・17日(月)午後3時半~4時半 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=4月7日(金)・21日(金)午後2時20分~4時 ▶太極拳=4月20日(木)午後2時~3時半 | すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)                                | 内初級者向け健康講座 対16歳以上の方 定▶ヨーガ=各先着20人▶その他=各先着30人 費▶ヨーガ=各700円▶ボイスエクササイズ&テクニック=各1200円▶太極拳=1000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 *空きがあれば当日会場でも申込可   |
|       | 吾孺の里健康教室「チェアバレエ・エクササイズ」“優雅なクラシック音楽にのせて”   | 4月11日(火)午前10時~11時  | 八広地域プラザ(八広4-35-17)                                    | 内主に座って行う姿勢改善・筋力維持の運動 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4月9日までの午前9時~午後8時  |
|       | 高齢者転ばない体づくり体操教室(全5回)  | 4月13日~5月18日の木曜日午後3時~5時 *5月4日を除く  | 梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) *詳細は梅若ゆうゆう館のホームページを参照     | 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3月22日~28日の午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ  |
|       | “季節の花と夏野菜を育てよう”高齢者園芸教室(全4回)   | 4月17日~5月15日の月曜日午後1時半~3時半 *5月1日を除く  | 梅若ゆうゆう館のホームページを参照                                     | 対区内在住で60歳以上の方 *初参加者を優先 定10人(抽選) 費3000円(材料費) 持園芸用の手袋、エプロン、はさみ、花や苗を持ち帰るための袋 申3月22日~28日の午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ  |
|       | “透明感のあるハーバリウムを作る”身体障害者向け「ハーバリウム講座」  | 4月21日(金)午前10時~正午   | すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)                                 | 対区内在住で身体に障害のある方 定10人(抽選) 費1000円 申講座名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで3月27日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・磁気ループの希望可  |
|       | “毎年1回はチェックをしましょう”「高齢者身体能力測定会」   | 5月10日(水)・11日(木)▶1部=午前10時~正午▶2部=午後1時半~3時半   | ▶5月10日=区総合運動場(堤通2-11-1)▶5月11日=すみだ女性センター(押上2-12-7-111) | 内体組成測定、体力測定(握力、通常歩行速度、開眼片足立ち)、生活機能評価、フレイル予防ミニ講座、通いの場の紹介等 対区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要とせず、医師から運動を制限されていない方 *ペースメーカーを装着している方は体組成測定は不可 定各先着30人 費無料 申3月22日から催し名、希望日・部、住所、氏名、年齢、電話番号、ペースメーカーの有無を、電話またはファクスで高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・FAX5608-6404へ |