





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
福祉・健康	高齢者向け「ハーバリウム教室」	5月25日(木)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 *いきいきストレッチ体操は医師から運動を制限されていない必要あり 定 各10人(抽選) 費 ▶ハーバリウム教室=1000円 ▶いきいきストレッチ体操教室=無料 申 4月28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
	高齢者向け「いきいきストレッチ体操教室」(全4回)	6月5日～26日の毎週月曜日午前10時～正午		
子育て	“ピラティスや骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズ”産後ママのボディメンテナンス	5月20日(土)午前10時45分～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 産褥期(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 *子どもの同室可(おもちゃを持参する場合は音が小さいものを持参) 定 先着10人 費 800円 持 飲物、タオル *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月16日までの午前9時～午後8時
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	4月22日(土)～5月15日(月)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	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	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
	健康体づくり教室「エアロビクス」	4月22日～5月27日の土曜日午前11時～正午 *4月29日を除く		内 リズムに合わせて体を動かし、脂肪燃焼や心肺機能・全身持久力の向上をめざす 対 18歳以上の方 定 各先着60人 費 各510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
	お悩み解消! プールプライベートレッスン	4月24日(月)～5月31日(水) *時間・内容は申込時に調整	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 小学生以上 費 ▶1人=3500円(30分) ▶2人=5500円(45分) *別途、施設利用料(▶大人=410円 ▶子ども=100円)が必要、レッスン前後のプール利用も可 持 ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	仲間を誘って、みんなで ボッチャ練習会	4月29日～6年3月の土曜日 *毎月1回実施(日程は右記コードの専用サイトを参照)	旧隅田小学校体育館(墨田5-49-5)	内 ボッチャの練習、試合など 対 小学生以上 費 無料 申 随時、専用サイトから申込み 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	早朝テニス教室(全41回)	5月10日(水)～9月27日(水)の毎週水・土曜日午前6時～7時	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	種 初心者、初級、中級、上級 対 区内在住在勤在学の方 定 4つの種別合計で先着25人 費 6000円 申 事前に種別・住所・氏名・年齢・電話番号・テニス歴を、直接または郵送で墨田区庭球協会事務局 相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13) ☎3622-7454へ *受け付けは5月2日(必着)まで
	令和5年度第1回ノルディックウォーキングクラブ	5月20日(土)午前10時～正午 *雨天中止	【集合場所】区役所うらおい広場 勝海舟像前 	内 両手に専用のポールを持って歩く 【講師】畑 顕治氏 対 高校生以上で、3km～4km程度歩ける方 定 先着20人 費 1000円 申 事前に電話でNPO法人スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ *受け付けは5月19日午後5時まで *左記コードの専用サイトからも申込可 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 *ウォーキングができる服装と靴、リュックで参加(ポールは無料で貸出し可)
世界の料理で文化交流! フィリピンの“ハッピーフード”を作ろう	5月26日(金)午後1時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 フィリピン料理を通して、文化交流する 定 12人(抽選) 費 1000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5月17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 	
イベント	駅からハイキング「両国～向島文学散歩」	4月18日(火)～6月30日(金)の午前10時～午後4時半 *毎週月曜日、毎月第4火曜日を除く *受け付けは正午まで *所要時間は3時間半程度	【受け付け場所】両国観光案内所(JR両国駅「両国-江戸NOREN」1階)	内 受け付け場所で配布する地図(ハイキングコース)を基に、両国駅～東向島駅の各スポットを散策する *詳細は「JR東日本駅からハイキング」のホームページを参照 費 無料 *ハイキングコース上の有料施設への入場料は自己負担 申 当日直接会場へ 問 ▶駅からハイキング事務局 ☎6386-9503 ▶観光課観光担当 ☎5608-6500 