

# 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



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	ユートリヤプランナー養成講座第3期(全6回) 	6月17日～8月5日の土曜日 午前10時～正午 *7月1・29日を除く	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 	内 地域で役立つ講座の企画からプレゼンテーションまで、基本と実践を交えて学ぶ 対 地域の課題解決に向けた講座企画に興味がある方 定 12人(抽選) 費 3000円 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31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 *左記コードのすみだ生涯学習センターのホームページからも申込可
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会	5月25日～6月29日の毎週木曜日午前9時半～午後0時半 *相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 60歳以上の方 定 各先着1人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	健康体力づくり教室「リフレッシュケア」[からだいきいき体操] 	5月26日～6月30日の毎週金曜日▶リフレッシュケア=午前9時45分～10時45分 ▶からだいきいき体操=午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) 	内 ▶リフレッシュケア=朝の硬い体をストレッチする ▶からだいきいき体操=やさしい筋力トレーニングと柔軟体操を行う 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各510円 持 室内用の運動靴(からだいきいき体操のみ)、飲物、タオル *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 *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
	季節に合わせた折り紙を自由に楽しみませんか?「折り紙サロン」 	5月28日～6年3月31日の毎週日曜日午後1時半～4時45分	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
	スマホで健康!運動プログラム「3か月でめざすカラダとココロアンチエイジング」  運動効果測定センサー	6月1日(木)～8月31日(木)の▶会場=毎週水・金曜日午前9時半～、午前10時半～ ▶オンライン=下記コードの予定表を参照  予定表 専用サイト	▶会場=区産業共創施設(錦糸4-17-1ヒューリック錦糸町コラポツリ4階) ▶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	種 腰痛・膝痛対策コース、運動不足解消コース、減量・ダイエットコース、筋力・体力アップコース *いずれか1コースを選択 対 区内在住で50歳以上の方 定 ▶会場=各先着30人 費 無料 申 事前に住所・氏名・年齢・電話番号・希望の参加方法を、電話またはEメールで株式会社Moff ☎050-5306-0210・✉sumida-moff@moff.mobiへ *左記コードの専用サイトからも申込可 *電話での申込みは月曜日～金曜日の午前10時～午後6時 問 産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186 *運動効果測定も実施 *スマートフォン操作のサポートあり
健康・福祉	「男性介護者教室」ベテランヘルパーに学ぶ「ゆとりを持つ介護の工夫」 	6月1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 参加者同士で介護の悩みなどを気軽に話し合う 対 区内在住の男性 費 無料 申 事前に電話で、みどり高齢者支援総合センター ☎5625-6541へ 問 高齢者福祉課相談係 ☎5608-6174
	ユートリヤで健康な体になろう! 	▶ボイスエクササイズ&テクニック=6月2日(金)・16日(金)午後2時20分～4時 ▶ヨガ=6月5日(月)・19日(月)午後3時半～4時半 ▶太極拳=6月15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 ▶ヨガ=各先着20人 ▶その他=各先着30人 費 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=各1200円 ▶ヨガ=各700円 ▶太極拳=1000円 持 飲物 *動きやすい服装で参加 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
	ふくの会(なりひら認知症家族会) 	6月3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
	第1回セカンドステージセミナー「子どものころに聞いたかな、民話の世界?」 	6月14日(水)午後2時～4時	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	内 民話と歌唱の鑑賞 【出演】▶第1部(民話)=藤山光子氏 ▶第2部(歌唱)=古田三奈氏 対 おおむね55歳以上の方 定 先着150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
	認知症サポーター養成講座 	6月17日(土)午後2時～3時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 地域の認知症の方やその家族を見守り支援するために認知症を学ぶ 対 区内在住で50歳以上の方 定 先着30人 費 無料 申 事前に、うめわか高齢者みまもり相談室(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6511へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
吾孺の里 健康教室「スロートレーニングで無理なく筋力アップ!」	6月22日(木)午後2時～3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 理学療法士による筋肉・関節を痛めにくい運動の解説・実践 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 *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6月21日までの午前9時～午後8時	