



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	仮想現実の世界を気軽に体験してみませんか？「VR体験会」	6月27日(火) ▶午前10時～午前10時20分～ ▶午前10時40分～ ▶午前11時～ *体験時間は15分	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 スマートフォンでVR(仮想現実)の世界を体験する 対 区内在住で60歳以上の方 定 各1人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 6月22日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *個人登録証の番号が必要
	第22回日本高気圧環境・潜水医学会関東地方会学術集会区民公開講座	7月1日(土)午前10時～11時半 *受け付けは午前9時半～	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	[テーマ]「高気圧酸素治療とは?」「高気圧酸素治療を受けてみて」「地域災害医療の際の災害用多目的車両Medical-ConneXの活用について」 対 区内在住の方 定 先着100人 費 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号を、ファクスまたはEメールで6月28日までに東京曳舟病院第22回日本高気圧環境・潜水医学会関東地方会学術集会準備委員会 FAX5655-1136・mailto:touhiki.hbo@gmail.comへ *空きがあれば当日会場でも申込可 問 ▶東京曳舟病院第22回日本高気圧環境・潜水医学会関東地方会学術集会準備委員会 ☎6657-1035 ▶保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189
	呼吸と気づきのストレッチ(全10回)	7月3日～9月25日の月曜日 午前10時～11時 *7月17日、8月21日、9月18日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 対 20歳以上の方 定 先着15人 費 5000円 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは6月28日までの午前9時～午後8時(6月19日は休館) *動きやすい服装で参加
	高齢者の初心者スマホ入門教室「孫世代のスタッフとワクワクした時間を過ごしましょう」(全4回)	7月4日～25日の毎週火曜日 午後1時半～3時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 スマートフォンの電源の入れ方からユーチューブの視聴方法までを学ぶ 対 区内在住の60歳以上で、スマートフォンの初心者 定 12人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 申 6月12日～16日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は梅若ゆうゆう館のホームページを参照
	第2期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう！「運動と食事」(各全10回)	7月5日～9月20日の水曜日 ▶午後1時半～2時50分 ▶午後3時～4時20分 ▶午後6時～7時20分 *8月2・16日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リズム体操、ボールや棒を使ったストレッチなどの実技と、食事や栄養の講話 対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各10人(抽選) 費 無料 申 6月20日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	身体障害者向け「七夕フラワーアレンジメント教室」	7月6日(木)午前10時～正午		対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 2000円 申 教室名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで6月17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・ヒアリング(磁気)ループの希望可
	高齢者「七夕フラワーアレンジメント教室」	7月6日(木)午後1時半～3時半		対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 2000円 申 6月18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「自彊術教室(運動教室)」(全4回)	7月7日～28日の毎週金曜日 午前10時～正午		内 31の動作で構成された運動を行う 対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 無料 申 6月18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
	食生活講習会「できることから始めよう“自分流の減塩生活”」	7月13日(木)午後1時半～3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 減塩や栄養バランスを整えるポイントや簡単レシピを学ぶ 対 区内在住の在勤の方 定 先着16人 費 無料 申 6月12日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ
	こころの病がある方の家族の会「家族同士で情報交換しませんか」	7月18日(火)午前10時～11時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 参加者同士で、日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などの情報交換をする 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着16人 費 無料 申 事前に電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	7月20日、8月17日、9月21日 いずれも木曜日 午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク「依存」について」「楽しむ心理療法!」「怒りのコントロール方法」等 対 区内在住の在勤在学中で、ひきこもり等の状態の方やその家族 定 先着15人 費 無料 申 電話で保健予防課精神保健係 ☎5608-6506へ
	「DV予防啓発講座」ココロもまもる護身術「WEN-DO」	7月22日(土)午後2時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 自己防衛プログラム「WEN-DO」を学び、自分自身を守る技術を身に付ける 対 小学校4年生以上の女性 定 先着20人 費 無料 申 6月12日午前9時から電話で、すみだ女性センター ☎5608-1771へ *左記コードの専用サイトからも申込可 *未就学児(満1歳以上)の一時保育を希望する場合は、7月7日までに申込みが必要
子育て・教育	すみだキラキラママのつどい	6月28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 親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費 各1000円 *当日会場で支払い 申 事前に希望プログラム名・氏名・子どもの年齢を、Eメールで、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
	子ども水泳教室	*時間はいずれも50分	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対/定 ▶初めてクロール教室=水に潜れる小学生/10人 ▶平泳ぎ特訓教室=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=バタ足で5m泳げる小学生/10人 ▶幼児水慣れ教室=4歳以上の未就学児/各15人 *いずれも先着 費 ▶幼児水慣れ教室=各4800円 ▶その他=各6000円 持 ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申 ▶初めてクロール教室・平泳ぎ特訓教室=6月16日 ▶クロール息継ぎ特訓教室=6月17日 ▶幼児水慣れ教室水曜コース=6月12日 ▶幼児水慣れ教室金曜コース=6月15日 の午前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を超えた場合は、その場で抽選を実施
	▶初めてクロール教室(全5回)	7月1日～29日の毎週土曜日 午前11時45分～		
	▶平泳ぎ特訓教室(全5回)	7月1日～29日の毎週土曜日 午後3時15分～		
	▶クロール息継ぎ特訓教室(全5回)	7月2日～30日の毎週日曜日 午前11時45分～		
	▶幼児水慣れ教室水曜コース(全4回)	7月5日～26日の毎週水曜日 午後4時～		
▶幼児水慣れ教室金曜コース(全4回)	7月7日～28日の毎週金曜日 午後4時～			

健康・福祉

子育て・教育

