



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	高齢者イベント「長寿のつどい」	9月10日(日)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 ものまね芸人とバルーン漫談師によるショー 対 区内在住で60歳以上の方 定 40人(抽選) 費 無料 申 8月10日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者には後日はがきを送付
	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」	9月13日(水)・14日(木) ▶1部=午前10時～正午 ▶2部=午後1時半～3時半	▶9月13日=すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) ▶9月14日=区総合体育館(錦糸4-15-1)	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 事前に催し名、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
	認知症サポーターステップアップ教室(各全4回)	*時間はいずれも午後1時半～3時半	▶講義等=区役所会議室122(12階)	内 認知症の方への接し方やボランティアについての講義、グループワーク、オレンジカフェすみだでのボランティア実習 対 区内在住の認知症サポーター養成講座修了者で、原則全日程参加でき、教室終了後にボランティアとして活動を希望する方 定 各先着5人程度 費 無料 申 事前に電話で高齢者福祉課地域支援係☎5608-6502へ *受け付けは8月31日まで
	▶オレンジカフェすみだ(北部)実習コース ▶オレンジカフェすみだ(南部)実習コース	▶講義等=9月20日、10月18日、12月20日 ▶実習=11月8日 *いずれも水曜日 ▶講義等=9月20日(水)、11月17日(金)、12月20日(水) ▶実習=10月19日(木)	▶実習=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶実習=本所地域プラザ(本所1-13-4)	
子育て・教育	夏休み工作教室「小箱(マルチトレイ)をつくろう!」	8月20日(日) 午前10時半～正午	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	対 区内在住の小学生とその保護者 定 先着12組 費 無料 申 8月2日から社会福祉会館☎3619-1051へ *受け付けは8月16日までの午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
	墨田清掃工場 夏休み親子見学会	8月26日(土) ▶午前9時45分～ ▶午前11時～ ▶午後1時15分～	墨田清掃工場(東墨田1-10-23) *車での上場は不可	内 ガイドによる説明を受けながら清掃工場を見学する *自由見学も可(受け付けは午前9時半～午後2時半) 費 無料 申 当日直接会場へ *未就学児は保護者の同伴が必要 問 墨田清掃工場☎3613-5311
	すみだ自然観察会「池辺の生きもの観察」	8月27日(日)午後1時半～2時半 *雨天中止	大横川親水公園万華池周辺(石原4-13地先)	内 水辺の昆虫の探し方や生態を学ぶ 対 区内在住の小学生以下とその保護者 定 20人(抽選) 費 無料 持 虫取り網・虫かご(お持ちの方のみ)、帽子、タオル、飲物 *汚れても構わない服装で参加 申 8月9日までに左記コードの専用サイトから申込み *当選者のみ8月18日までに通知 問 環境保全課緑化推進担当☎5608-6208
	第16回夏休みすずかけキッズプログラム「子どもから大人まで楽しめるクラシックコンサート」	8月30日(水)午後2時～3時 *開場は午後1時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 新日本フィルハーモニー交響楽団団員を中心とした四重奏による演奏 対 主に幼児・小学生とその保護者 定 先着100人 費 無料 申 8月1日午前9時から専用サイトで申込み 問 すみだ女性センター☎5608-1771
	アレルギー講演会	9月3日(日)午前10時～11時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 ぜん息予防のためにアレルギーについて学ぶ 対 区内在住でアレルギーやアトピー性皮膚炎等の症状がある子どもの保護者、小児アレルギーに関心がある方 対 先着20人 費 無料 申 事前に専用サイトから申込み *受け付けは8月25日まで *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(人数制限あり) 問 保健計画課保健計画担当☎5608-6190
仕事・産業	すみサポビジネスセミナー「小規模事業者のIT・DXの進め方」	8月22日(火)午後2時～4時 *個別相談を含む	すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	対 区内中小企業の経営者・従業員 定 先着5人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に催し名、事業所の名称・所在地、参加者の氏名・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 *左記コードの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み可 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
文化・スポーツ	ワンコインレッスン「ボディパンプ」	8月4日～9月8日の金曜日 午前9時45分～10時半 *8月11日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 音楽に合わせてバーベルを使ったエクササイズを行う 対 高校生以上 定 各先着17人 費 各500円(トレーニングルーム利用料込み) 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ *各開始30分前から整理券を配布 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
	コース型教室「みるみるよくなる体操」「デトックスヨガ」の1回体験	8月23日～9月27日の毎週水曜日 ▶みるみるよくなる体操=午前9時45分～10時45分 ▶デトックスヨガ=午前11時～正午		内 ▶みるみるよくなる体操=身体の不調を改善する体操の体験 ▶デトックスヨガ=毒素を排出しやすくするヨガの体験 対 18歳以上の方 定 ▶みるみるよくなる体操=先着12人 ▶デトックスヨガ=先着15人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 タオル、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
	みんなでポッチャ練習会	8月26日(土)午前9時～正午	旧隅田小学校体育館(墨田5-49-5)	内 ポッチャの練習や交流試合を行う 対 小学生以上 費 無料 申 事前に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
	第201回すみだ文化講座「大正末～昭和の震災復興が生んだ新しい建築表現」	9月3日(日)午後2時～4時 *開場は午後1時半	▶会場=ひきふね図書館(京島1-36-5) ▶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	内 関東大震災後の復興建築を学ぶ 【講師】米山 勇氏(江戸東京博物館研究員) 定 ▶会場=先着30人 ▶オンライン=先着50人程度 費 無料 申 8月2日午前9時から ▶会場=講座名・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクスで、ひきふね図書館☎5655-2350・FAX5655-2351へ *墨田区立図書館のホームページからも申込み可 *手話通訳を希望する場合は8月15日までに申込みが必要 ▶オンライン=墨田区立図書館のホームページから申込み *詳細は墨田区立図書館のホームページを参照

