











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	英語多読講座「多読とは?多読の魅力について」 	9月10日(日)午後2時~4時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 平易な英語の本を多く読むことや音声を聞くことで英語を習得する方法を学ぶ 対 区内在住在勤在学の方または墨田区図書館(室)利用カードを持っている中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 8月21日午前9時から、ひきふね図書館☎5655-2350へ * 詳細は墨田区立図書館のホームページを参照(申込み可)
	ユートリヤで健康な体になろう!(9月)	▶ボイスエクササイズ&テクニック=9月1日(金)・15日(金)午後2時20分~4時 ▶ヨーガ=9月4日(月)・18日(祝)午後3時半~4時半 ▶太極拳=9月21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 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=各1200円 ▶ヨーガ=各700円 ▶太極拳=1000円 持 ▶ヨーガ・太極拳=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 
健康・福祉	未経験者の方のためのAED体験会	9月7日(木)午前10時半~正午	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 16歳以上で、AEDを扱ったことがない方 定 先着8人 費 無料 持 タオル * 動きやすい服装で参加 申 事前に両国屋内プール☎5610-0050へ * 9月5日は休館
	“季節の花と野菜を育てましょ”高齢者秋の園芸教室(全4回)	9月14日~10月5日の毎週木曜日午前10時~正午 	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) 	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 園芸用手袋、エプロン、はさみ、作品を持ち帰るための袋 申 8月25日までの午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ * 詳細は左記コードの梅若ゆうゆう館のホームページを参照
	終活セミナー「終活の基礎お教えいたします」	9月16日(土)午後1時~2時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 終活を基礎から学ぶ 対 終活に関心がある方 定 先着40人 費 無料 申 8月21日午後1時から電話で、すみだ産業会館☎3635-4351へ
	うつ予防講演会「ストレスとの上手な付き合い方“セルフ認知行動療法で心のゆとりを育もう”」	9月29日(金)午前10時~正午	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 ストレスを感じたときに自分の考えや行動を振り返り、気持ちを楽にする方法を学ぶ 【講師】浦尾悠子氏(公認心理師、千葉大学子どものこころの発達教育研究センター特任講師) 対 区内在住在勤の方 定 先着30人 費 無料 申 8月21日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
仕事・産業	生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」	9月25日(月)午後1時~3時45分 * 開場は午後0時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 シニア期に向けたライフプランから今後の働き方を考える 対 55歳以上で、求職中の方やこれから就職活動を始めようと考えている方 定 先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に電話でセミナー予約専用ダイヤル☎5422-1399へ * 受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝日を除く) * 専用サイトからも申込可  問 ▶東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335 ▶経営支援課経営支援担当☎5608-6185
	食品衛生講習会(魚介類販売業、食肉販売業、スーパー)  墨田区食品衛生キャラクター すみだこ	9月26日(火)午後2時~3時半 * 受け付けは午後1時半~	区役所会議室131(13階) 	内 HACCPに沿った衛生管理や食中毒対策を学ぶ 対 区内の食品関連事業者等 定 先着100人 費 無料 申 事前に店舗の住所・名称・電話番号、参加人数を、電話またはファクス、Eメールで生活衛生課食品衛生係☎5608-6943・FAX5608-6405・Eメールseikatueisei@city.sumida.lg.jpへ * 左記コードの専用サイトからも申込可
文化・スポーツ	未経験者大歓迎!初心者ヨガ(コース型教室)の1回体験	9月29日(金)までの毎週▶月曜日午後7時~▶水曜日午前10時~、午前11時~、午後7時~▶金曜日午前10時~、午前11時~、正午~ * 所要時間はいずれも50分	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 16歳以上の方 費 1200円 * 体験以降は残り回数×1200円 持 タオル * 動きやすい服装で参加 申 事前に両国屋内プール☎5610-0050へ * 火曜日は休館(8月を除く) 
	ワンコインレッスン「ボディジャム」	8月23日~9月27日の毎週水曜日午後8時~8時45分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) * 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	内 最新の音楽に合わせてダンスをしながら行う cardio ワークアウト(有酸素運動) 対 高校生以上 定 各先着80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
	健康体づくり教室「エアロビクス」	8月26日~9月30日の土曜日午前11時~正午 * 9月23日を除く	両国屋内プール(横綱1-8-1)	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80人 費 各510円 持 室内用の運動靴、タオル、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
	区民体育祭「ゲートボール大会」 	9月14日(木)午前9時~午後4時 * 受け付けは午前8時半~ * 雨天時は9月20日(水)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	種 男女混合 * 1チーム8人まで 費 1人500円 * 9月6日(水)午後1時から曳舟文化センター(京島1-38-11)で実施する代表者会議で、チームの全員分を一括して支払い(筆記用具を持参) 申 チーム全員の住所・氏名・電話番号を、郵送で9月6日(必着)までにゲートボール連合会 二階堂 次郎(〒131-0032東向島4-35-10)☎090-7727-6133へ * 代表者会議当日の申込み可