

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
子育て	キッズダンス(ヒップホップ)教室「小学生クラス」「幼児クラス」(各全10回)	9月30日～12月23日の土曜日▶小学生クラス=午後2時45分～3時45分▶幼児クラス=午後4時15分～5時 *10月14・28日、11月25日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 ダンスの練習と発表 対▶小学生クラス=小学生▶幼児クラス=3歳以上の未就学児 定 各先着15人 費 各5000円 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 9月12日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは9月26日までの午前9時～午後8時(9月19日は休館)
	墨田区SDGsセミナー「危機を乗り越える強くなやかな“人と経営”とは」	10月3日(火)午後6時～8時	区役所会議室131(13階)	内 SDGsの実現のための具体的な方法や事例を学び、SDGs宣言事業者・団体による取組を後押しする 対「墨田区SDGs宣言」を行った事業者・団体 定 先着30人 費 無料 申 事前に企業・団体の名称・電話番号、参加者全員の氏名・Eメールアドレスを、Eメールで産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186・✉sangyou@city.sumida.lg.jpへ
仕事・産業	集団給食講習会 墨田区食品衛生キャラクター「すみだこ」 	10月6日(金)午後2時半～4時 *受け付けは午後2時～	区役所会議室131(13階) 	対 区内の病院・社会福祉施設・事業所等の集団給食施設従業者 定 先着100人 費 無料 申 事前に催し名、施設の名称・所在地・電話番号、参加人数を、直接または電話、ファクス、Eメールで生活衛生課食品衛生係(区役所5階) ☎5608-6943・FAX5608-6405・✉seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ *左記コードの専用サイトからも申込可
	健康体づくり教室「脂肪すっきりラクラク体操」「太極拳」	9月13日～10月4日の毎週水曜日▶脂肪すっきりラクラク体操=午後0時45分～1時45分▶太極拳=午後2時～3時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	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 *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「太極拳」の1回体験	9月15日～10月27日の金曜日午後0時半～1時半 *9月29日を除く		内 太極拳の二十四式や基礎を学ぶ 対 18歳以上の方 定 各先着20人 費 1100円 *体験以降は残り回数×1100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
	第70回墨田区文化祭「詩吟大会」「合唱祭」「珠算競技大会」	▶詩吟大会=9月16日(土)午前10時～午後5時▶合唱祭=9月24日(日)午後0時10分～5時半▶珠算競技大会=10月1日(日)午前9時～午後0時半	▶珠算競技大会=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)▶その他=曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 無料 申 当日直接会場へ *大会参加者の募集は終了 問 文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6212
	“エアロビクス、ヨガ、脂肪すっきりらくらく体操、からだいきいき体操ほか全8コース”健康体づくり教室10・11月(各全8回)	9月29日(金)～11月25日(土) *各コースの日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各2550円 持 室内用の運動靴(不要のコースあり)、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 *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
文化・スポーツ	令和5年度第2回ノルディックウォーキングクラブ	9月30日(土)午前10時～正午 *雨天中止	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 両手に専用のポールを持って歩く全身運動を行う【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9月29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)
	ポッチャの楽しさを知ろう！ユートリヤではじめてのポッチャ体験	10月1日(日)午後1時～3時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	定 15人(抽選) *区内在住の方を優先 費 無料 申 催し名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで9月25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
	未経験者大歓迎！コース型教室「初心者ヨガ」(全3コース/各全12回)	10月2日(月)～12月28日(木) *日程の詳細は両国屋内プールのホームページを参照	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 定 各先着25人 費 各1万4400円 *体験は1回1200円(体験以降は残り回数×1200円) 申 9月11日午前10時から費用を持って直接、両国屋内プール ☎5610-0050へ
	区総合体育館公開講座「自分に適した体幹トレーニングを学ぼう！」(全2回)	10月4日(水)・11日(水)午後7時～9時 	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 現状を踏まえて課題を設定後、トレーニング結果を評価する 定 先着10人 費 500円 持 室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 9月12日から住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは9月27日まで
	区民体育祭「ボウリング大会」	10月9日(祝)午前10時～正午 *受け付けは午前9時15分～	アイビーボウル向島(東向島3-13-10-2階)	種 男女別個人戦 *年齢別ハンディキャップあり 対 区内在住在勤在学の小学生以上 定 先着70人 費 2000円 持 靴下 *動きやすい服装で参加 申 事前にアイビーボウル向島 ☎3613-8511へ *受け付けは10月1日午後9時まで
	区民体育祭「スポーツウエルネス吹矢大会」	10月15日(日)午前11時～午後4時半 *受け付けは午前10時～	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 区内在住在勤在学の方 費 1000円 申 住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・級または段を、電話またはファクス、Eメールで10月2日までに墨田区スポーツウエルネス吹矢協会事務局 川野浩二 ☎・FAX3610-2081・✉k.kouji0209@themis.ocn.ne.jpへ
	区民体育祭「グラウンド・ゴルフ大会」	10月19日(木)午前9時～午後3時 *受け付けは午前9時～ *雨天時は10月26日(木)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	種 男子の部、女子の部 対 区内在住在勤在学の方 定 各先着60人 費 各300円 申 事前に電話で墨田区グラウンド・ゴルフ協会事務局 宮澤哲男 ☎090-3222-5364へ
	パラリンピック公式種目「ポッチャ」を体験しよう！	10月22日(日)午後1時～3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 小学生以上 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ