

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
健康・福祉	ユートリヤで健康な体になろう！(11月) 	▶ヨーガ=11月6日(月)・20日(月)午後3時半～4時半 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=11月17日(金)午後2時20分～4時 ▶太極拳=11月23日(祝)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24人 ▶その他=各先着30人 費 ▶ヨーガ=各700円 ▶太極拳=1000円 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=1200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 *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 *空きがあれば当日会場でも申込可
	地域医療健康講座「運動と食事から予防!冬バテに負けない体づくり」 	11月8日(水)午後2時～3時	地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)	内 食事やリハビリの面から元気に過ごすための生活習慣を学ぶ *参加者にレシピを進呈 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900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) *左記コードからEメールでも申込可
	認知症と生活習慣病の密な関係(認知症を正しく知ろう普及啓発事業)	11月10日(金)午後2時～3時	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 認知症予防について学ぶ 対 区内在住の方 定 先着20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
	高齢者「楽しい毎日の体づくり体操教室」(全5回) 	11月14日～12月12日の毎週火曜日午前10時～11時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 10人(抽選) 費 無料 申 10月23日～27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
	吾孺の里 健康教室「フレイル予防トレーニング」	11月16日(木)午前10時～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 加齢に伴う体力低下を予防するトレーニング方法を学ぶ 定 先着20人 費 無料 持 飲物 *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11月14日まで
	障がい者向け「パソコン教室」"オリジナルの年賀状・メッセージカード・カレンダーなどを作りますか"(全2回)	11月16日(木)・17日(金)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で、上肢や下肢・内部に障害のある方 定 5人(抽選) 費 200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10月31日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	弁護士による権利擁護法律相談	11月16日(木)午後1時半～4時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 権利擁護相談、親族後見人相談、福祉サービス苦情相談 対 高齢者、知的障害・精神障害のある方とその関係者 定 先着3人 費 無料 申 事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター ☎5655-2940へ
	認知症予防、50歳からのアンチエイジングケア! "認知症にならない暮らし方と食事のコツを学ぶ"	11月20日(月)午後1時半～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対 おおむね55歳以上の方 定 先着40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(祝日を除く) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	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"	11月21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
体力測定 	11月26日(日)午前10時半～11時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 握力、上体起こし、反復横跳び等の測定 *トレーニング室を初めて利用する方は測定終了後に初回講習会あり 対 高校生以上 定 先着15人 費 240円(トレーニング室利用料) 持 室内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時	
子育て・教育	コース型教室「キッズチアダンス」[ジュニアチアダンス]の1回体験 	10月25日～12月20日の毎週水曜日▶キッズチアダンス=午後3時15分～4時15分 ▶ジュニアチアダンスA=午後4時25分～5時25分 ▶ジュニアチアダンスB=午後5時40分～6時40分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 ▶キッズチアダンス=3歳以上の未就学児 ▶ジュニアチアダンス=小学生 定 各先着20人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 ポンポン(お持ちの方のみ)、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
	産後ママのボディメンテナンス	11月18日(土)午前10時45分～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ピラティス・骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズ 対 産褥期(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 *子どもの同室可 定 先着10人 費 800円 持 飲物、タオル *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11月13日までの午前9時～午後8時
	第13回にじの子子育て公開講座「子どもにわかる伝え方のコツ子どもの心の発達と大人のかかわり」	11月20日(月)午前10時半～正午	オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 発達に気になる子どもの理解と関わり方に関する講演【講師】渡辺弥生氏(法政大学文学部心理学科教授) 対 区内在住の方 定 先着100人 費 無料 申 10月23日から電話で、すみだステップハウスおおぞら・にじの子 ☎6657-2619へ *受け付けは11月10日までの午前9時～午後5時
	"広いスペースで体を動かし、運動を楽しみましょう! 知的障害児向け"スマイル運動教室	11月23日(祝)午前10時～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	対 区内在学で知的障害のある小学生 *保護者の同伴が必要 定 15人(抽選) 費 無料 持 室内用の運動靴、飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 電話で11月17日午後5時までにスポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ *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
	千葉大学の先生による植物観察講座「植物やフルーツの絵を描いてみよう」 	11月23日(祝)午後1時～2時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1) 	対 区内在住で5歳～8歳の子どものとその保護者(2人1組) 定 15組(抽選) 費 無料 申 10月29日までに左記コードの専用サイトから申込み 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208 *当選者には11月3日までに通知 *汚れても構わない服装で参加
仕事・産業	すみさポビジネスセミナー ▶10年後の会社をを考えよう! 知っておくべきお金のセミナー ▶経営のヒントをドラッカーに学ぶ	11月8日(水)午後2時～3時半 11月22日(水)午後2時～4時	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、区内で創業希望の方 定 各先着5人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に催し名、希望日、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 ☎info@sumisapo.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(祝日を除く) ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6184
	食品衛生講習会(豆腐、麺類、漬物、そうざい等の各種製造業) 墨田区食品衛生キャラクター「すみだこ」 	11月28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) 	対 区内の豆腐、麺類、漬物、そうざい等の各種製造業者 定 先着100人 費 無料 申 事前に催し名、店舗の名称・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