



おすすめ講座

ボランティア説明会

「ボランティア活動を始めたいけれどきっかけがなくて」、「自分にできる活動にはどんなものがあるだろう？」など、ボランティア活動に関心がある方を対象に毎月1回行っています。

この講座では、すみだボランティアセンターの職員からボランティアに関する基本的な知識や心構えなどを学ぶことができます。

担当：すみだボランティアセンター
電話：03-3612-2940

【受講後】

ボランティアセンターに登録することで、ボランティアに関する情報誌が届いたり、ボランティア同士の交流会に参加できたりします。さらに、登録することで万一の事故に備えるためのボランティア保険に自己負担なしで加入ができるため、安心して活動することができます。

災害ボランティア講座

近年、各地で大規模な自然災害が発生しています。そしてボランティアは、災害時の復旧・復興に欠かせない存在です。

墨田区社会福祉協議会は、墨田区において大規模な自然災害（地震・風水害等）が発生した場合、「墨田区地域防災計画」に基づき、墨田区からの要請によって『墨田区災害ボランティアセンター』の設置・運営を行うことになっています。

災害が発生したとき、被災現場での様々な活動や災害ボランティアセンターの運営等に入る際に必要なことを学ぶことができます。

担当：すみだボランティアセンター
電話：03-3612-2940

【受講後】

災害ボランティアとして活動する際の心構えや必要な知識を身につけることができます。

また、災害ボランティアセンターの仕組・役割を理解することで万が一の際に、スムーズに活動に参加することができます。

日ごろから顔の見える関係づくりを行い、万が一の際に協力し合える関係性を作ります。

受講後はぜひ墨田区災害ボランティアにご登録ください。
詳しくはこちらのQRコードから確認できます。



介護予防サポーター養成講座 （リーダー養成プログラム）

高齢者の介護予防活動を地域で支えていくボランティアを養成する講座（4日制）です。

この講座では、介護予防に関する専門的知識を学ぶほか、健康体操などの実技演習も行います。

担当：高齢者福祉課地域支援係
電話：03-5608-6178

【受講後】

講座修了後、墨田区介護予防リーダーとして登録されます。

介護予防体操教室や地域で自主的に介護予防活動しているグループに体操指導を行うほか、運営協力も行います。

スキルアップのための研修会も毎年実施しており、介護予防の知識を幅広く習得することができます。

講座情報一覧

原則、事前申し込みが必要になります。(直)と記載のある講座等については、事前申し込み不要です。

地域活動・ボランティア

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの講座情報を掲載しています。

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先	
すみだタウンミーティング	未定(年3回程度) 区ホームページをご覧ください。 か、お問い合わせください。	区内在住・在勤・ 在学の方等	未定 (区内施設等)	地域活動推進課 まなび担当 5608-6202	
日本語ボランティア養成講座 	未定(年9回程度) 区ホームページをご覧ください。 か、お問い合わせください。	区内在住・在勤・ 在学で18歳以上	未定 (区内施設等)	文化芸術振興課 都市交流・国際担 当 5608-1459	
介護予防サポーター養成講座 (リーダー養成プログラム)	○事前説明会 未定 ○本講座 未定(全4日間程度) ○フォローアップ教室 未定(全2日間程度)	区内在住で講座 修了後に区民ボラ ンティアとして、平 日の日中に区の 介護予防事業等 にご協力いただける方	未定 (区内施設等)	高齢者福祉課 地域支援係 5608-6178	
すみだ地域福祉・ ボランティアフォーラム	6月13日(土)(仮)	どなたでも	すみだ生涯学習 センター	地域福祉課地域福 祉担当 5608-1163 すみだボランティア センター 3612-2940	
ボランティアに関する相談(年)	通年		すみだボランティ アセンター または すみだボランティ アセンター分館	すみだボランティア センター 3612-2940 すみだボランティア センター分館 5638-0510	
手話講習会 初級(朝)クラス	4月～令和9年3月 (各 全40回)	区内在住・在勤・ 在学の方 (高校生以上)	すみだボランティ アセンター または すみだボランティ アセンター分館	すみだボランティア センター 3612-2940	
手話講習会 初級(夜)クラス					
手話講習会 中級(朝)クラス		区内在住・在勤・ 在学の方 (初級修了者)			
手話講習会 中級(夜)クラス					
手話講習会 上級(朝)クラス		区内在住・在勤・ 在学の方 (中級修了者)			
手話講習会 上級(夜)クラス					
要約筆記講習会	4月7日(火)～6月16日(火) (全10回)午前10時～正午	講習会終了後に 墨田区内で障害 者福祉のためのボ ランティア活動が できる方	すみだボランティ アセンター		
音訳講習会	4月13日(月)～9月28日(月) (全21回) 午後6時半～8時半				
点訳講習会(昼)	4月11日(土)～9月12日(土) (全20回) 午後2時～4時				
すみだボランティアまつり	10月頃(予定)	どなたでも	未定		
災害ボランティア講座	未定(年2回)	区内在住・在勤・ 在学で災害ボラン ティア活動に関心 のある方	すみだボランティ アセンター		
ボランティア入門講座	未定(年2回)	どなたでも	未定		
夏体験ボランティア	7月下旬～9月中旬	区内在住・在勤・ 在学の方	すみだボランティ アセンター等		

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
すみだ福祉保健センターまつり	10月24日(土)	どなたでも	すみだ福祉保健センター	すみだ福祉保健センター管理課 TEL:5608-3721 FAX:5608-3720
パソコン点訳ボランティア養成講座(全7回)	5月15・22・29日(金) 6月5・12・19・26日(金) 午前10時～正午	講習会終了後に墨田区内でボランティア活動ができる方		
音訳ボランティア養成講座(全4回)	6月3・10・17・24日(水) 午前10時～正午			
パソコンボランティア養成講座(全2回)	令和9年3月13・20日(土) 午後1時～3時			
有償ボランティア登録説明会(すみだハート・ライン21事業、ミニサポート事業)	通年	18歳以上の健康な方	すみだボランティアセンター分館ほか	すみだハート・ライン21事業室 5638-0511

環境

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの講座情報を掲載しています。

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
親子で楽しむ緑化講習会	4月4日(土)、 5月23日(土)	区内在住・在学の小学生とその保護者	緑と花の学習園	環境保全課 緑化推進担当 5608-6208
	8月上旬、12月5日(土)		すみだ生涯学習センター(予定)	
春の寄せ植えづくり講習会	5月29日(金)	区内在住・在勤・在学の方	すみだ生涯学習センター	
秋の寄せ植えづくり講習会	10月5日(月)			
森林整備体験(植林体験、親子で林業機械操縦体験、間伐体験)	植林体験:6月(予定) 親子で林業機械操縦体験:8月(予定) 間伐体験:10月(予定)	区内在住・在勤・在学の小学生以上の方	栃木県鹿沼市	
すみだ自然観察会「池辺のいきもの観察」外	全6回	区内在住・在学の小学生以下の方とその保護者	未定	
大人のためのすみだ自然観察会「すみだの野鳥を観察しよう」外	全4回	区内在住・在勤・在学の中学生以上の方	未定	
クリスマスを彩るハングングバスケットづくり講習会	11月下旬～12月上旬	区内在住・在勤・在学の方	未定	
エコライフ講座	年6回程度 10月～2月頃(予定)	区内在住・在勤・在学の方	未定	環境保全課 環境管理担当 5608-6207

人権

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの講座情報を掲載しています。

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
皮革工芸教室	12月5日(土)	どなたでも	社会福祉会館	社会福祉会館 3619-1051
人権講演会	12月5日(土)	どなたでも		
親子でハッピータイム	12月9日(水)	乳幼児とその保護者		
人権講演会	令和9年2月6日(土)	どなたでも	すみだ生涯学習センター	すみだ人権同和・男女共同参画事務所 人権同和担当 5608-6322

健康づくり

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの講座情報を掲載しています。

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
リフレッシュ卓球クラブ	毎週月曜日 午前9時半～11時半	区内在住・在勤・ 在学の成人の方	社会福祉会館	社会福祉会館 3619-1051
バドミントンクラブ(火曜日)	毎週火曜日 午前10時～正午			
バドミントンクラブ(金曜日)	毎週金曜日 午前10時～正午			
食生活講習会	5月28日(木)、10月29日(木)、 2月5日(金)	区内在住・在勤 の方	すみだ保健子育て 総合センター	健康推進課 3622-9165
歯と口の健康週間イベント 「歯・口の健康フェスティバル」	6月4日(木)	区内在住・在勤 の方	曳舟文化セン ター	健康推進課 5608-1462
歯と口の健康週間イベント 「お口の健康 自信ありますか？」	6月11日(木)		すみだ保健子育て 総合センター	
がん対策アクション & ピンクリボンinすみだ2026	9月28日(月)～10月2日(金) (予定)	区内在住・在勤 の方	すみだ保健子育て 総合センター	健康推進課 5608-8514
すみだ食育フェス2026	6月17日(水)～21日(日)		すみだ保健子育て 総合センターなど	健康推進課 5608-6517
健康セミナー	3-4回予定	区内在住・在勤 の方	すみだ保健子育て 総合センターなど	健康推進課 3622-9163

ご高齢の方に

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの講座情報を掲載しています。

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
すみだテイクテン教室	4月28日～6月30日の火曜日 午後2時～3時半(全9回制)	区内在住の65歳 以上で、医師から 運動制限を受けて いない初めて参加 される方	すみだ共生社会 推進センター	高齢者福祉課 地域支援係 5608-6178
	9月15日～11月24日の火曜日 午後2時～3時半(全9回制)		八広地域プラザ 吾嬬の里	
声出し脳トレーニング教室	4月7日～7月28日の火曜日 午前10時～11時半(全15回制)		ひがしんアリーナ	
	11月4日～令和9年2月17日の水 曜日 午前10時～11時半 (全15回制)		すみだ生涯学習 センター	
ダイナミックストレッチ	4月25日～6月27日の土曜日 午後2時～3時(全10回制)		スポーツ健康医 療専門学校	
	10月3日～12月12日の土曜日 午後2時～3時(全10回制)			
ボディケアプログラム	5月26日火曜日、 10月29日木曜日 午後1時15分～2時15分		ひがしんアリーナ	
カラオケの時間	毎週水曜日	60歳以上の方	社会福祉会館	社会福祉会館 3619-1051
新舞踊教室	5月			
やさしい筋力体操教室	4月1・8・15・22日(水) 午後1時半～3時半 全4回	区内在住の60歳 以上の方 (運動系の教室は 医師から運動制 限を受けていない 方)	すみだ福祉保健 センター	すみだ福祉保健 センター管理課 TEL:5608-3721 FAX:5608-3720
笑顔健康体操教室	4月6・13・20・27日(月) 午前10時～正午 全4回			
懐メロ脳トレ体操教室	4月16・23・30日、5月7日(木) 午前10時～正午 全4回			
多肉植物の寄せ植え教室	4月21日(火) 午後1時半～3時半 全1回			

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
歌謡教室	5月11・18・25日、6月1日(月) 午後2時～4時 全4回	区内在住の60歳以上の方 (運動系の教室は医師から運動制限を受けていない方)	すみだ福祉保健センター	すみだ福祉保健センター管理課 TEL:5608-3721 FAX:5608-3721
お試し笑いヨガ(春)教室	5月13日(水) 午後1時半～3時半 全1回			
スマホ写真撮影のコツと シニアフォトグラフ教室	5月14・21日(木) 午前10時～正午 全2回			
ストレッチ体操教室	6月8・15・22・29日(月) 午前10時～正午 全4回			
盆踊り教室	6月16・30日、7月7・21日(火) 午後1時半～3時半 全4回			
ハーバリウム教室	7月2日(木) 午前10時～正午 全1回			
七宝焼教室	9月2・9・16日(水) 午後1時半～3時半 全3回			
声出し脳トレ教室	9月3・10・17・24日(木) 午後1時半～3時半 全4回			
はじめてのフラダンス教室	9月4・11・18・25日(金) 午後1時半～3時半 全4回			
朗読教室	10月6・13・20・27日(火) 午前10時～正午 全4回			
お試し笑いヨガ(秋)教室	10月7日(水) 午後1時半～3時半 全1回			
脳活エンジョイ遊び教室	11月4・11・18・25日(水) 午後1時半～3時半 全4回			
懐メロ ヨガ体操教室	11月12・19・26日、12月3日(木) 午前10時～正午 全4回			
パソコン教室	11月25・26日(水・木) 午前10時～正午 全2回			
季節の折り紙教室	12月3・10・24日(木) 午後2時～4時			
パッチワーク教室	1月20日、2月3・17日(水) 午前10時～正午 全3回			
ゆるりと筋トレ体操教室	1月6・13・20・27日(水) 午後1時半～3時半 全4回			
冬の絵手紙教室	1月23・30日、2月6日(土) 午前10時～正午 全3回			
サンキャッチャー教室	2月2日(火) 午後1時半～3時半 全1回			
転倒防止教室	2月3・10・17・24日(水) 午後1時半～3時半 全4回			
自由利用日 (カラオケ)(年)(直)	毎週水曜日 午前10時～正午・午後1時～3時			
自由利用日 (将棋)(年)(直)	毎週水曜日 午後1時～4時半			
長寿のつどい(敬老イベント)	9月15日(火) 午後1時半～3時半 全1回			

元気高齢者施設のご案内

以下の施設では多様な事業を行っております。

施設名	所在地	問合せ先	事業案内
高齢者福祉センター 立花ゆうゆう館	立花6-8-1-102	3613-3911	60歳以上の方を対象に体操や教養講座を開催しています。また、施設を利用した自主グループ活動も行われています。 これから何か始めようと考えている方、お友達と一緒に趣味を楽しみたい方など、ぜひご利用ください。
高齢者福祉センター 梅若ゆうゆう館	墨田1-4-4	5630-8008	60歳以上の方を対象に体操や教養講座を開催しています。また、施設を利用した自主グループ活動も行われています。 これから何か始めようと考えている方、お友達と一緒に趣味を楽しみたい方など、ぜひご利用ください。
いきいきプラザ	文花1-32-2	3618-0961	高齢者の方を中心に体操や教養講座を開催しています。また、施設を利用した自主グループ活動も行われています。 これから何か始めようと考えている方、お友達と一緒に趣味を楽しみたい方など、ぜひご利用ください。

詳しい内容は各施設にお問い合わせください。

障害のある方に

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの講座情報を掲載しています。

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
バリアフリーヨガ教室 (全4回)	4月3・10・17・24日(金) 午後1時半～3時半	区内在住で身体 に障害のある方	すみだ福祉保健 センター	すみだ福祉保健 センター管理課 TEL:5608-3721 FAX:5608-3720
多肉植物寄せ植え教室	4月21日(火) 午前10時～正午			
リズム体操教室 (全4回)	5月8・15・22・29日(金) 午前10時～正午			
ストレッチ体操教室(春) (全4回)	6月4・11・18・25日(木) 午前10時～正午			
椅子に座って出来る筋力アップ 体操教室(全4回)	7月1・8・15・22日(水) 午後1時半～3時半			
ハーバリウム教室	7月9日(木) 午前10時～正午			
音楽療法教室(夏) (全4回)	8月5・12・19・26日(水) 午前10時～正午			
いきいき体操教室 (全4回)	8月7・14・21・28日(金) 午前10時～正午			
七宝焼教室 (全3回)	9月2・9・16日(水) 午前10時～正午			
声出し脳トレーニング教室 (全4回)	9月3・10・17・24日(木) 午前10時～正午			
ストレッチ体操教室(秋) (全4回)	10月1・8・15・29日(木) 22日除く 午前10時～正午			
棒ピクス体操教室(全4回)	11月6・13・20・27日(金) 午後1時半～3時半			
音楽療法教室(冬) (全4回)	12月5・12・19・26日(土) 午後1時半～3時半			
パソコン教室 (全2回)	12月2日(水)・3日(木) 午前10時～正午			
健康体操教室 (全6回)	令和9年 1月7・14・21・28日、 2月4・18日(木) 午前10時～正午			
サンキャッチャー教室	令和9年2月2日(火) 午前10時～正午			
体力アップ体操教室 (全4回)	令和9年3月2・9・16・23日(火) 午前10時～正午			
中途失聴者・難聴者向け手話教室 【前期】(全10回)	4月14・28日、5月12・26日、 6月9・23日、7月14・28日、 8月25日、9月8日(火) 午後1時半～3時半	区内在住で中途 失聴・難聴の方		
中途失聴者・難聴者向け手話教室 【後期】(全10回)	10月13・27日、11月10・24日、 12月8・22日、 令和9年1月12・26日、2月9日、 3月2日(火) 午後1時半～3時半	区内在住で中途 失聴・難聴の方		
視覚障害者向けらくスマホ教室	未定	区内在住で視覚 に障害のある方		

子ども・親子・子育て

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの講座情報を掲載しています。

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
すみだ少年少女合唱団(年)	定期練習:年50回 主に土曜日・日曜日の午後 定期演奏会のほか外部出演あり	区内在住または在学の 小学3年生～ 高校3年生	墨田中学校ほか	文化芸術振興課 5608-6212
ジュニア・リーダー研修会	原則、月1回日曜日 午前9時～午後4時半	区内在住・在学の 中学1年生～高校3年 生(ただし、新規研修生 は中学2年生まで)	区内小学校、 区内施設ほか	地域教育支援課 地域教育支援担当 5608-6311
おれんじたいむ	原則、隔週月曜日 こみかんたいむと交互に開催 午前10時～午後1時	区内在住のおおむね 4歳までのお子さんと その保護者	子育て支援総合 センター交流室	子育て支援総合 センター 3622-1150
こみかんたいむ	原則、隔週月曜日 おれんじたいむと交互に開催 午前10時～午後1時	区内在住の歩けるよう になるまでのお子さん とその保護者		
子どもとのコミュニケーションスキルアップ講座～CAREプログラムを使って～	年5回時期未定	2歳から小学生の お子さんをお持ちの 保護者等	すみだ保健子育て 総合センター 会議室ほか (予定)	子育て支援総合 センター 3622-1150
子育て支援員研修 (子育てサポーター養成講座)	年1回(約10日間) 日時未定	20歳以上で、子育て支 援に理解と熱意が あり、講座修了後、 子育てサポーターとし て活動できる方	すみだ保健子育て 総合センター 会議室ほか (予定)	
おもちゃサロン	原則として毎月 毎週金曜日および第3月曜日 午前10時～午後3時半	保護者同伴のお子さ ん、または保護者同伴 の障害児(年齢不問)	すみだボラン ティアセンター 1階 (第1金曜日の午 後と第3月曜日 は、障害のあるお 子さん専用)	墨田区社会福祉 協議会 おもちゃサロン担当 5655-8361 みどりコミュニ ティセンター 5600-5811
	第4水曜日 午前10時～午後3時半		みどりコミュニ ティセンター 3階 和室	
すくすくクラブ	4月～令和9年3月 毎週水曜日 午前10時～10時45分	乳児(3～4か月児)健 診後から歩き始めのお 子さんとその保護者	社会福祉会館	社会福祉会館 3619-1051
わんぱくクラブ	4月～令和9年3月 毎週水曜日 午前11時～11時45分	歩けるようになったお子 さんから未就学の お子さんとその保護者		
おはなしのじかん(年)	毎月第1・3火曜日 午前11時～	乳幼児と その保護者	ひきふね図書館 (直)	ひきふね図書館 5655-2350
	奇数月第2土曜日 午後2時半～	どなたでも		
おひざでえほん(年)	毎月第4火曜日 午前10時～	乳児と その保護者		
おはなしをきこう(年)	毎月(日時未定)	どなたでも		
子ども読書の日記念行事	4月頃(日時未定)	3歳～小学生と その保護者	ひきふね図書館	ひきふね図書館 5655-2350
夏のおたのしみ会	7月頃(日時未定)			
冬のおたのしみ会	12月頃(日時未定)			

事業名・内容	日時	対象	会場	問合せ先
小さい子どものためのおはなし会(年)	毎月第2木曜日 午前10時半～11時	乳幼児とその保護者	緑図書館(直)	緑図書館 3631-4621
おはなしのへや(年)	毎月第3水曜日 午前10時半～11時	幼児～小学生		
えほんをよもう(年)	毎月第4木曜日 午前10時半～11時			
外国語のおはなし会(年)	毎月第1水曜日 午後3時～3時半			
おはなしよんで(年)	毎月第5土曜日 午後3時～3時半	幼児～小学生とその保護者		
子ども読書の日イベント	4月(日時未定)	幼児～ 小学校低学年	緑図書館	
夏のおたのしみ会	8月(日時未定)			
秋の読書の日イベント	10月(日時未定)	小学生		
冬のおたのしみ会	12月頃(日時未定)	幼児～小学生		
おはなし会(年)	毎週土曜日 午前11時～/午後2時～	幼児～小学生	立花図書館(直)	立花図書館 3618-2620
あかちゃんおはなし会(年)	毎月第3水曜日 午前11時～	乳幼児とその保護者		
子ども読書の日おはなし会	4月(日時未定)	幼児～小学生とその保護者	立花図書館	
夏のおたのしみ会	7月(日時未定)			
夏の工作会	8月(日時未定)	午前:幼児向け 午後:小学生向け		
ハロウィンおはなし会	10月(日時未定)	幼児～小学生とその保護者		
冬のおたのしみ会	未定			
おはなしのじかん(年)	毎月第1・第2・第3・第5土曜日午前10時半～ (但し、7月、12月は第4週も行う)	幼児～ 小学校低学年	八広図書館(直)	八広図書館 3616-0846
おはなしひろば(年)	毎月第4土曜日 午前10時半～ (但し、7月、12月を除く)			
おひざでえほん(年)	毎月第2金曜日 午前10時半～	乳幼児とその保護者		
「子ども読書の日」おはなしひろばスペシャル	4月(日時未定)	幼児～ 小学校低学年	八広図書館	
夏のおたのしみ会	7月(日時未定)			
冬のおたのしみ会	未定	幼児～小学生		
おはなしルーム	未定	幼児～小学生とその保護者		

子ども施設のご案内

以下の施設では多様な事業を行っております。

施設名	所在地	問合せ先	事業案内
墨田児童会館	墨田2-30-15	3614-7141	児童館は、乳児から高校生世代までを対象に、安全・安心な遊びの場を提供し、専門の指導員による個別的、集団的な支援を通じて子どもたちの健全な育成を図ることを目的としています。また、子育て支援の情報の提供や子育てに関する相談も行っています。なお、東向島児童館分館は乳幼児から小学生までとなります。開館時間及び休館日が異なりますので、それぞれの児童館にお問い合わせください。
八広児童館「ぼかぼか」	東墨田1-2-6	3612-8300	
江東橋児童館	江東橋1-15-4	3634-8883	
東向島児童館	東向島6-6-12	3611-2500	
東向島児童館分館「キラむこ」	京島1-44-21	6661-8550	
立花児童館	立花1-27-9	3619-5781	
立川児童館	立川1-5-2	3633-2874	
文花児童館	文花1-32-11	3619-5753	
中川児童館	立花5-18-9	3619-7188	
外手児童館	本所2-6-9	3621-4531	
八広はなみずき児童館	八広4-27-8	3617-7060	
さくら橋コミュニティセンター	向島2-3-8	3623-2181	
東駒形コミュニティ会館	東駒形4-14-1	3623-1141	地域コミュニティ活動の場としての「集会室」、教養文化の向上のための「図書室」、児童の健全育成と遊び場のための「児童室」等があります。また、乳幼児向け・児童向けの各種事業や、全年齢対象の事業なども行っています。詳しくは各施設にお問い合わせください。
梅若橋コミュニティ会館	堤通2-9-1	3616-1101	
横川コミュニティ会館	横川5-9-1	5608-4500	

詳しい内容は各施設にお問い合わせください。

スポーツ

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの講座情報を掲載しています。

身近でスポーツ(直・年)

墨田区では中学校等の体育施設を「スポーツ施設開放」として区民の方に開放しています。

中学生以上の方なら、どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

あなたも良い汗を流してみませんか。

学校行事等の影響により、急遽中止となる場合があります。

参加する前に、必ず区ホームページをご確認ください。

	会場	種目	日程	曜日/時間	利用区分
身近でスポーツ (スポーツ施設開放)	曳舟小学校 (京島1-28-2)	卓球	4月14日～12月22日・ 令和9年1月5日～3月2日 5月5日、8月11日、9月22日、 11月24日、12月1日を除く	毎週火曜日 午後7時～9時	個人
	錦糸中学校 (石原4-33-14)	バレーボール (9人制・ソフト バレー)	4月15日～7月1日・ 9月2日～12月9日・ 令和9年1月6日～3月3日 5月6日を除く	毎週水曜日 午後7時～9時	個人
	墨田中学校 (向島4-25-22)	ニュースポーツ	4月15日～12月9日・ 令和9年1月6日～2月24日 5月6日、8月12日を除く	毎週水曜日 午後7時～9時	個人
	竪川中学校 (亀沢4-11-15)	バドミントン	4月15日～12月9日・ 令和9年1月6日～3月3日 5月6日、8月12日を除く	毎週水曜日 午後7時～9時	個人
	吾嬬立花中学校 (立花 5-48-2)		4月15日～12月9日・ 令和9年1月6日～3月3日 5月6日、8月12日を除く	毎週水曜日 午後7時～9時	個人
	吾嬬第二中学校 (八広4-4-4)		4月15日～12月9日・ 令和9年1月6日～3月3日 5月6日、8月12日を除く	毎週水曜日 午後7時～9時	個人
	旧向島中学校 (東向島4-18-9)		4月8日～令和9年3月31日 8月12日、12月30日を除く	毎週水曜日 午後7時～9時	個人
	寺島中学校 (八広1-17-15)	バスケットボール	4月15日～12月9日・ 令和9年1月6日～3月3日 5月6日、8月12日を除く	毎週水曜日 午後7時～9時	個人
		硬式テニス	4月15日～12月9日・ 令和9年1月6日～3月3日 5月6日、8月12日を除く	毎週水曜日 午後7時～9時	個人
		ソフトテニス	4月12日～12月13日・ 令和9年1月17日～3月7日 5月3日、5月31日、 8月9日を除く	毎週日曜日 午後1時～4時	個人
		ソフトテニス	4月16日～10月30日 8月13、14日を除く	毎週木・金曜日 午後7時～9時	団体

参加費は無料(シャトル等の用品代がかかることがあります。)

中学生は、「保護者又は18歳以上の方」の同伴が必要です。

参加する場合、万が一に備えてスポーツ保険(傷害保険)等にご加入ください。

(保険未加入の方の怪我・事故等について、区は責任を負いかねます。)

参加を希望の方は、シューズ・道具等を持って直接会場へ。

【問合せ】スポーツ振興課 TEL 5608-6312

スポーツ施設のご案内

以下の施設では多種目のスポーツ事業を行っています。随時参加できますので、お問合せください。

施設名	所在地	問合せ先	ホームページ
墨田区総合体育館	錦糸4-15-1 錦糸公園内	3623-7273	http://www.sumidacity-gym.com/
両国屋内プール	横網1-8-1	5610-0050	https://information.konamisportsclub.jp/trust/ryogoku/
スポーツプラザ梅若	墨田1-4-4	5630-8880	https://information.konamisportsclub.jp/trust/umewaka/
すみだスポーツ健康センター	東墨田1-6-1	5247-7755	https://www.sumispo.com/
墨田区総合運動場	堤通2-11-1	3611-9070	https://sumidacity-ground.com
総合型地域スポーツクラブ NPO法人スポーツアズマ	八広4-35-17 (八広地域プラザ内)	3617-9002	http://www.sd-azuma.com/
総合型地域スポーツクラブ NPO法人両国倶楽部	横網1-8-1 (両国中学校内)	3622-5181	http://ryougokuclub.mods.jp/

高齢の方を対象としたスポーツは「ご高齢の方に」(34～36ページ)の欄で、障害のある方を対象としたスポーツは「障害のある方に」(37ページ)の欄で紹介しています。