

ぜひ一緒に体験してみませんか！！

# すみなか講座

すみなか講座とは、すみだ共生社会推進センター登録団体の皆さんが講師になり、参加者と一緒に作り上げていく講座です。

## 笑うヨガには福来る！？心身の健康を保つ笑いヨガ

日時 令和8年2月7日（土）10時30分～11時30分 定員 20名 参加費 無料

場所 すみだ共生社会推進センター ホール 講師 すみだ女性センターさぽーたーず

ボケないための笑いヨガは、インドで始まった健康法。ヨガの呼吸法を取り入れ、笑いに必要な身体の部分（腹筋や表情筋等で「グラグラ筋」と呼んでいます。）を鍛え、簡単に笑えるようにするもの。運動が苦手な方にもお勧めです！



## 脳と体と心を元気に！シニアのためのコーディネーション運動

日時 令和8年2月21日（土）10時～11時30分 定員 30名 参加費 300円

場所 すみだ共生社会推進センター ホール 講師 コーチングバリュー協会墨田支部

神経系のトレーニングであるコーディネーション運動で、今ある機能を最大限に活かし、シニア世代の健康維持、増進を目指します。たくさんの笑顔と笑いで免疫力もUPします！いつまでも自分の足で歩ける身体を目指しましょう！！

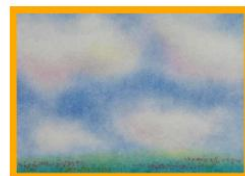


## 無限の表現を楽しもう！三原色で行うパステルアート体験！

日時 令和8年2月28日（土）10時30分～11時30分 定員 20名 参加費 300円

場所 すみだ共生社会推進センター ホール 講師 すみだ女性センターさぽーたーず

やわらかな色彩のパステルを用いて虹や夕焼けを描きます。シュタイナーの三原色である赤、青、黄の3色しか使わないのに人それぞれの虹。絵心なくても大丈夫です！お子様・シニア・認知症の方も自由に表現できます。心が喜ぶ時間を楽しんでください！材料は全て準備します。



お申込みはオンライン申請もしくはお電話にて受付いたします。  
お電話で申し込みの際は、参加希望の講座名をお伝えください。

すみだ共生社会推進センター 電話 03-5608-1771 オンライン申請はこちらから ▶



## ☆お申し込み☆

### ■ 電話

03-5608-1771

### 【受付時間】

月～土: 午前9時～午後8時

日、祝: 午前9時～午後4時

### ■ オンライン申請

右記QRコードより



お申込みされてから3日を過ぎても「申込完了メール」の返信がない場合は、お申し込みが完了していない可能性があります。

その際は、すみだ共生社会推進センターまでお問い合わせください。

## ☆講座参加費について☆

■ 講座実施日に**現金**で徴収いたします。

■ なるべくお釣りがでないようご準備ください。

## ☆お願い☆

■ 当日の開場・受付開始は講座開始時間の20分前です。

■ 駐車場がありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

■ 自転車でお越しの場合は指定の駐輪場を利用ください

## すみだ共生社会推進センター

〒131-0045 墨田区押上2-12-7-111

電話 03-5608-1771

FAX 03-5608-1770

### アクセス

◇京成線・都営浅草線・半蔵門線 ◇都バス 錦40  
「押上駅」A3出口徒歩5分 「向島三丁目」徒歩1分

◇東武線  
「とうきょうスカイツリー駅」徒歩7分

