












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 担=担当課

| 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 | 季節感のある家庭料理を作る「吾嬢の里 料理教室」(各全3回) | ▶水曜クラス=4月16日(水)、5月28日(水)、6月18日(水) ▶木曜クラス=4月24日(木)、5月15日(木)、6月26日(木) *時間はいずれも午前10時~午後1時 | 八広地域プラザ(八広4-35-17)  | 対 16歳以上の方 定 各先着15人 費 各4800円(材料費込み) 持 エプロン、三角巾(またはバンダナ等)、布巾、ハンドタオル、マスク 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは4月4日までの午前9時~午後8時 担 地域活動推進課 |
| | 春のお花で心を晴れやかに! リース型ハンギングバスケットづくり講習会 | 4月21日(月)午後1時半~3時半  | 区役所1階アトリウム  | 対 区内在住在勤在学の方 定 23人(抽選) 費 4200円(花材・容器費込み) *花材費のみの場合は2500円 持 容器(お持ちの方のみ)、エプロン、手袋、作品を持ち帰るための袋 申 オンライン申請(左記コード)か、催し名、氏名、住所(在勤在学の方は会社・学校の住所も)、電話番号、容器の要・不要をはがきで、4月1日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *抽選結果は4月11日までに▶オンライン申請=Eメール ▶はがき=郵送 で通知 |
| 健康・福祉 | 気力・体カパワーアップ | 4月2日~の毎週水曜日▶一般教室=午前9時45分~10時45分 ▶男性教室=午前11時~正午 | 本所地域プラザ(本所1-13-4) | 内 年齢に合わせた運動で、無理なく体力・筋力を向上させる 【講師】遠藤光男氏 定 各先着20人 費 各500円 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 担 地域活動推進課 |
| | 転ばないカラダ作り | 4月2日、5月7日、6月4日いずれも水曜日午後1時半~3時 | | 内 転倒予防と口の体操 対 おおむね65歳以上の方 定 各先着30人 費 各300円 持 タオル、飲物 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 担 地域活動推進課 |
| | ユートリヤで健康な体になろう!(4月) | ▶ボイスエクササイズ&テクニック=4月4日(金)・18日(金)午後2時20分~4時 ▶ヨーガ=4月7日(月)・21日(月)午後3時半~4時半 ▶太極拳=4月17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24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 申 事前にオンライン申請か、直接または電話で、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 *動きやすい服装で参加 担 地域活動推進課  |
| | ふくの会(なりひら認知症家族会) | 4月5日(土)午後1時半~3時半 | なりひらホーム(業平5-6-2) | 内 悩みの共有、情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10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 担 高齢者福祉課 |
| | 体操と歌の会 | | 本所地域プラザ(本所1-13-4) | 対 おおむね65歳以上の方 定 各先着40人 費 各300円 持 タオル、飲物 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 担 地域活動推進課 |
| | ▶てんとう虫の会 | 4月9・23日、5月14・28日いずれも水曜日午後1時半~3時 | | |
| | ▶フロイデの会 | 4月11・25日、5月9・23日いずれも金曜日午前10時~11時半 | | |
| | 吾嬢の里 健康教室「歌って動いて 脳と体のトレーニング」 | 4月16日(水)午前10時~11時 | 八広地域プラザ(八広4-35-17) | 内 カラオケ機器を使い、脳トレと軽い運動を行う 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 *受け付けは午前9時~午後8時 担 地域活動推進課 |
| | シニア向けパソコン教室(全2回) | 4月16日(水)・23日(水)午後2時~4時  | 梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) | 内 Windows10から11への変更で戸惑う部分を解消する *詳細は申込先HPを参照 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 無料 持 Windows11のノートパソコン、電源アダプター 申 3月27日までの午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ 担 高齢者福祉課  |
| | “公認心理師などの心の専門家による講座とグループワーク”ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」 | 4月17日、5月15日、6月19日いずれも午前10時半~正午 | すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) | 【テーマ】▶4月=「ひきこもり人と共に生きていくために」▶5月=「望ましくない行動」の理解▶6月=「暴力的行動の予防」 対 区内在住在勤在学で、ひきこもり等の状態にある方やその家族 定 各先着15人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に電話で、保健予防課保健予防係 ☎5608-6506へ |
| ダンス交流体験会 | 4月26日(土)午前10時15分~11時45分 | フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1) | 内 初心者でもできる簡単なダンスで、参加者全員で1つの作品を作る 対 障害のある方とその家族・支援者 定 先着10組 費 無料 申 事前にフクシ・エンタープライズ墨田フィールド ☎3611-9070へ *詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課 | |
| 子育て・教育 | 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「産後ママのボディメンテナンス」 | 4月19日(土)午前9時半~10時15分 | 八広地域プラザ(八広4-35-17) | 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 500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4月14日までの午前9時~午後8時 担 地域活動推進課 |
| | 区民スポーツ大会「少年サッカー大会」  | 5月11日~6月22日の毎週日曜日午前8時~午後6時 *天候により延期となる場合あり | 荒川四ツ木橋緑地少年サッカー場(東墨田三丁目地先)ほか | 費 1チーム7000円 *4月19日(土)午後7時から、すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)で行う代表者会議で支払い 申 電話で、3月28日~4月4日にスポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312へ 問 墨田区サッカー協会少年部 樋口直樹 ☎090-3316-2422 |
| 文化・スポーツ | ワンコインレッスン  | | スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) | 対 高校生以上 申 当日直接会場へ *各開始30分前から整理券を配布 *トレーニングルームも利用可 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 *詳細は問合せ先HP(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課 |
| | ▶音楽に合わせてパーベルエクササイズ「ボディパンプ」 | 3月24日~4月28日の毎週月曜日午後8時~9時 | | 定 各先着17人 費 各500円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 |
| | ▶ヨガの基本ポーズをゆっくり正確に行い、身体の機能回復、向上をめざす「シンプルーヨガ」 | 3月27日~4月24日の毎週木曜日▶朝=午前9時45分~10時半 ▶夜=午後7時半~8時15分 | | 定 ▶朝=各先着17人 ▶夜=各先着12人 費 各500円 持 室内用の運動靴(トレーニングルーム利用時のみ)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加  |
| | スポーツ吹き矢教室  | 4月1日~5月27日の火曜日午前9時半~正午 *祝休日を除く *6月以降も実施 | 本所地域プラザ(本所1-13-4) | 定 各先着20人 費 1か月1000円 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 担 地域活動推進課 |

☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール HP=ホームページ

広告 尿に関するお悩みや泌尿器がん治療などお気軽にご相談ください。言問橋から浅草寺方面へ歩いて約10分 浅草泌尿器科クリニック ☎03-3874-8184

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 担=担当課

| 区分 | 名称 | とき | ところ | 対象・定員・費用・申込み・問合せ等 |
|----------------|-----------------------------------|---|---|---|
| 文化・スポーツ | 区民スポーツ大会「グラウンド・ゴルフ大会」 | 4月10日(木)午前9時半～午後2時 *受け付けは9時～ *雨天時は4月17日(木)に延期 | 錦糸公園野球場(錦糸4-15-1) | 対 区内在住在勤在学の方 費 300円 申 電話で、3月28日までの午前10時～午後2時に墨田区グラウンド・ゴルフ協会事務局 宮澤哲男 ☎090-3222-5364へ 担 スポーツ振興課 |
| | ひがしんアリーナ公開講座 足指ほぐして、しっかり歩くトレーニング! | 4月15日(火)午前9時半～11時半 | ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1) | 定 先着20人 費 無料 申 事前に氏名・住所・電話番号を電話、Eメールで、ひがしんアリーナ ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは4月8日まで 担 スポーツ振興課 |
| | 区民スポーツ大会「区民ハイキング 武山ハイキングコース」 | 4月20日(日) *集合は午前8時 *荒天・雨天等のときはコースを変更する場合あり | 【集合場所】JR 錦糸町駅北口改札前【解散場所】京浜急行津久井浜駅 | 対 区内在住在勤の健康な方 定 先着30人 費 600円(保険料込み) *別途、交通費が必要 持 弁当、水筒、雨具 *ハイキングに適した服装と靴で参加 申 事前に費用を持って直接、スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階)へ *受け付けは4月4日まで 問 墨田区野外活動連盟 小林正克 ☎090-2411-0296 |
| | 区民スポーツ大会「弓道大会」 | 4月20日(日)午前9時～午後5時 *受け付けは午前8時半～ | 弓道場(江東橋4-1-3) | 種 個人(男女別) 対 区内在住在勤在学の方 *東京都学生弓道連盟加入者を除く 費 無料 持 弓道衣、弓具 申 4月12日までにオンライン申請(左記コード) 問 ▶ 墨田区弓道連盟 ☎info@sumida-kyudo.com ▶ スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 |
| | 区民スポーツ大会「ハンドボール大会」 | 5月5日(祝)午前9時～午後6時 *受け付けは午前8時～ | ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1) | 種 一般男子(18歳以上)、一般高校女子(15歳以上)、高校男子、中学男女 対 区内在住在勤在学の方で構成され、区内で活動しているチーム 費 ▶ 中学生・高校生で構成されるチーム=1チーム1000円 ▶ その他のチーム=1チーム3000円 申 種別、代表者の氏名・住所・電話番号・ファクス番号またはEメールアドレス、参加者全員の氏名・年齢(学年)、チーム名をファクス、Eメールで、3月31日～4月21日に墨田区ハンドボール協会事務局 鈴木慎二 ☎090-9306-1857・FAX3650-4466・✉sumida.handball@gmail.comへ 担 スポーツ振興課 |
| | 早期テニス教室(全42回) | 5月7日(水)～9月27日(土)の毎週水・土曜日午前6時～7時 | 錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1) | 種 初心者、初級、中級、上級 対 区内在住在勤在学の方 定 種別合計で先着50人 費 6000円 申 事前に種別・氏名・住所・年齢・電話番号・テニス歴を直接または郵送で、墨田区庭球協会事務局 相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13) ☎3622-7454へ *受け付けは4月23日(必着)まで 担 スポーツ振興課 |
| 区民スポーツ大会「柔道大会」 | 5月11日(日)午前8時半～午後6時 | ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1) | 種 ▶ 小学生=1・2年生男女共通(学年別)、3年生～6年生男子(学年別)、3年生～6年生女子(中・高学年別) ▶ 中学生=男子(学年別)、女子 ▶ 高校生=男子(1・2年生学年別) ▶ 一般=男子無段者(高校3年生以上)、男子有段者(高校3年生以上)、女子(高校生以上) ▶ 小学生団体戦 対 区内在住在勤在学で、三段までの方 *スポーツ安全保険等への加入が必要 費 ▶ 個人=1000円 ▶ 団体=1団体2000円 申 種別・氏名・住所・年齢(在学の方は学年も)・電話番号を直接またははがき、ファクス、Eメールで、4月4日(必着)までに墨田区柔道連盟事務局 石留靖之(〒136-0071江東区亀戸6-17-4) ☎・FAX3683-7080・✉ishidome@d5.dion.ne.jpへ 担 スポーツ振興課 | |
| イベント | 写真でつながる墨田区フォトコンテスト2024受賞作品展 | 3月23日(日)までの午前11時～午後6時 *最終日は午後5時まで | ピクトリコ ショップ & ギャラリー(横網1-2-16両国ガイビル国技館前5階) | 内 すみだの魅力・自然・ものづくり・街並みをテーマとしたフォトコンテスト受賞作品の展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 広報広聴担当 ☎5608-6220 *詳細は区HP(左記コード)を参照 |
| | 第18回すみだNPOフェスティバル | | | 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶ すみだNPO協議会 ☎sumida-npo-info@googlegroups.com ▶ 地域活動推進課 まなび担当 ☎5608-6202 *詳細はすみだNPO協議会HP(左記コード)を参照 |
| | ▶ セミナー“すみだで多様な仕事・活動を探してみませんか” | 3月22日(土)午後1時～3時 | すみだリバーサイドホール1階ミニシアター(区役所に併設) | 内 これからのシニア層のキャリアを考える 定 先着50人 |
| | ▶ フェスティバル | 3月29日(土)・30日(日)午前10時～午後5時 | 隅田公園そよ風ひろば(向島1-3) | 内 区内で活動するNPOや地域団体の活動紹介のパネル展示、活動成果の発表、ワークショップ等 |
| | 第1回「旧中川さくらまつり」 | 4月5日(土)午前10時～午後3時 *雨天時は4月6日(日)に延期 | 旧中川水辺公園(立花3-18地先) | 内 音楽演奏、模擬店、マルシェ等 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 観光課観光担当 ☎5608-6931 |
| 第94回早慶レガッタ | 4月13日(日)午前9時～午後4時 *雨天決行 | 隅田川(新大橋上流～桜橋上流) | 内 対校エイトなど 費 無料 申 当日直接会場へ 問 早慶対校競漕大会運営委員会 ☎048-442-4064 担 スポーツ振興課 | |
| その他 | 第5回墨田区基本構想審議会の傍聴 | 3月27日(木)午後7時～ | 区議会第2委員会室(区役所17階) | 内 答申案のまとめ 申 オンライン申請か、氏名・電話番号を電話、Eメールで、3月27日正午までに政策担当 ☎5608-6231・✉seisaku@city.sumida.lg.jpへ *Eメールの件名は「第5回墨田区基本構想審議会の傍聴希望」 |

募集

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 選=選考方法 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ 担=担当課

| 区分 | 名称 | 内容・対象等 | 申込み・問合せ等 |
|-------|------------------------------------|---|---|
| 健康・福祉 | 知的障害のある方が、仲間を作り、社会生活のルールを学ぶ「すみだ教室」 | 【活動期間】5月18日～8年2月1日の原則毎月第1・3日曜日 午前9時半～午後3時 *ボランティアは午後3時半まで 【活動場所】本所中学校(東駒形3-1-10)ほか 選 面接 *面接日は後日通知 | 定 ▶ 受講生=若干名 費 ▶ 受講生=無料 *教材費等は自己負担 ▶ ボランティア=謝礼あり 申 オンライン申請(下記各コード)か、申込書を直接または郵送で、4月3日(必着)までに〒130-8640地域教育支援課地域教育支援担当(区役所11階) ☎5608-6503へ *申込書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可 |
| | ▶ 受講生の募集 | 対 区内在住在勤の65歳以下で知的障害のある、次の全ての要件を満たす方▶ 義務教育課程を修了した(高等学校等に在学中の方を除く)▶ 医療管理や介護を必要としない▶ 団体行動ができる▶ 自宅と活動場所を1人で往復できる▶ 全日程参加できる▶ 愛の手帳3・4度に相当する | |
| | ▶ ボランティアの募集 | 対 18歳以上で、障害者教育に関心がある方 *高校生を除く | |