

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

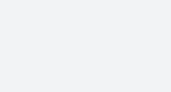
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	立花ゆうゆう館各種イベント		立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対 区内在住で60歳以上の方 定 各先着15人程度 費 無料 持 個人登録証 申 当日直接会場へ 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911 担 高齢者福祉課
	▶ぬりえとちぎり絵	8年3月31日までの毎週火曜日午後2時~4時		
	▶編み物タイム			
	▶体操・盆踊り	8年3月26日までの毎週木曜日午前9時15分~11時45分		
	▶カラオケ	8年3月26日までの毎週木曜日▶午前10時~11時45分▶午後1時半~3時45分		
	▶卓球・輪投げ	8年3月26日までの毎週木曜日午後1時~4時		
	▶おりがみサロン	8年3月29日までの毎週日曜日午後1時半~4時45分		
	ふれあい半額入浴デー	4月29日、5月3日~5日いずれも祝日 *各公衆浴場の営業時間中	区内の公衆浴場	対 ここにご入浴証をお持ちの方および一緒に入場する家族 費 ▶12歳以上の方=270円 ▶6歳~11歳の方=100円 ▶5歳以下の方=50円 *いずれも通常の半額 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	ユートリヤで健康な体になろう!	▶ボイスエクササイズ&テクニック=5月2日(金)・16日(金)午後2時20分~4時 ▶ヨーガ=5月5日(祝)・19日(月)午後3時半~4時半 ▶太極拳=5月15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)	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
	"運動不足と感じていませんか?" 介護予防プログラム「元氣もりもり教室」(各全12回)	5月13日(火)~6月20日(金)の毎週火・金曜日▶第1部=午前9時半~10時半▶第2部=午前10時45分~11時45分	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 介護予防体操(運動強度は▶第1部=普通 ▶第2部=やや強め)、脳トレーニング、レクリエーションなど 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *ほかにも要件あり *初参加者を優先 定 各30人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の部・氏名・住所・電話番号を直接または電話、ファクス、Eメールで、4月30日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404・✉kourei hukusi@city.sumida.lg.jpへ
吾孺の里 健康教室「やってみよう!太極拳」	5月15日(木)午後2時半~4時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定 先着30人 費 無料 持 室内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参加 申 4月22日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは5月13日までの午前9時~午後8時 担 地域活動推進課	
シニア向けヨガ教室「優しいヨーガ」(全5回)	5月19日~6月16日の毎週月曜日午後3時~5時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 ゆっくりした呼吸で体と心をほぐす 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 *初参加者を優先 定 12人(抽選) 費 無料 申 4月25日までの午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課	
認知症サポーター養成講座	5月23日(金)午後6時~7時半	吾妻橋会館(吾妻橋1-23-27)	内 認知症を学ぶ 対 区内在住の勤の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に同愛高齢者みまもり相談室(亀沢2-23-7) ☎3625-6421へ 担 高齢者福祉課	
"気持ちを描いて届けよう"高齢者「たのしい絵手紙教室」(全4回)	5月31日~6月28日の土曜日午前10時~正午 *6月21日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 定 12人(抽選) 費 500円 申 4月30日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付	
ゆったり基礎から丁寧に指導! 高齢者「はじめてのフラダンス教室」(全4回)	6月6日~27日の毎週金曜日午後1時半~3時半		対 区内在住の60歳以上で医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 15人(抽選) 費 無料 申 4月30日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付	
呼吸リハビリテーション教室	6月9日(月)・25日(水)、10月7日(火)・30日(木)、11月28日(金)午後2時~4時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 息切れを減らす工夫や運動法を学び、息苦しさを改善する 対 ぜん息疾患がある方 定 各先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請 問 保健予防課保健予防係 ☎5608-6190	
子育て・教育	日曜版赤ちゃんおはなし会	4月27日(日)午前11時~11時半	立花図書館(立花6-8-1-101)	内 絵本の読み聞かせや、乳幼児向けの体遊び(親子のスキンシップ)を行う 対 0歳~3歳程度の子どもの保護者 定 先着10組程度 費 無料 申 当日直接会場へ 問 立花図書館 ☎3618-2620 *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	産後ママのボディメンテナンス	5月10日(土)午前9時半~10時15分	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 無料 持 飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 4月22日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは5月7日までの午前9時~午後8時 担 地域活動推進課
産仕事	食品衛生講習会(一般飲食店・焼肉店)	5月29日(木)午後2時~3時半 *受け付けは午後1時半~	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 HACCPに沿った衛生管理や食中毒対策を学ぶ 対 区内の食品関連事業者 定 先着100人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、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(すみだ保健子育て総合センター2階) ☎5608-6943・FAX5608-6507・✉seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール HP=ホームページ

お知らせ 食中毒予防 調理と食事前、トイレの後は手洗いを徹底しよう【問合せ】生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943

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	健康体力づくり教室「ゆるやかヨガ」[健美操]	4月23日～5月21日の毎週水曜日▶ゆるやかヨガ=午前9時45分～10時45分▶健美操=午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) 	内▶ゆるやかヨガ=呼吸に合わせて体全体をほぐす▶健美操=ゆったりした動作で呼吸を整える 対18歳以上の方 定各先着80人 費各510円 持靴下(健美操のみ/お持ちの方は5本指のもの)、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 *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担スポーツ振興課
	ワンコインレッスン「X 55」 ^{エクストリーム}	4月25日～5月30日の毎週金曜日午後7時半～8時半		内ステップ台等を使って、全身の有酸素運動と無酸素運動を行う 対高校生以上 定各先着17人 費各500円(トレーニングルーム利用料込み) 持室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申当日直接会場へ *各開始30分前から整理券を配布 問スポーツプラザ梅若☎5630-8880 *詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 担スポーツ振興課
	ぜひお越しください! 墨田区伝統工芸保存会「技人」展	5月1日(木)～4日(祝)の午前10時～午後4時半 *最終日は午後3時まで	すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)	内 墨田区伝統工芸保存会会員による、伝統工芸品の展示販売・実演・製作体験 費無料 *購入・製作体験費等は自己負担 申期間中、直接会場へ 問産業振興課産業振興担当☎5608-1437
	スポーツドアあずま ファン ランクラブ「ベーシックコース」	5月10日(土) 午前10時～正午 *雨天中止 	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内正しいフォームで約2kmを走る 対区内在住在勤で18歳以上の方 定先着10人 費1000円 持タオル、飲物 申事前にオンライン申請、電話で、スポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ *受け付けは5月8日午後5時まで 担スポーツ振興課
	庭球指導者講習会	5月10日、7月19日、10月11日、12月13日いずれも土曜日▶第1部=午後6時～7時20分▶第2部=午後7時20分～9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(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 定各先着25人 費各部1500円 *同日開催の両部に参加する場合は各日2000円 *親子(2人1組)で参加する場合は1組各日2500円 持室内用のテニスシューズ(運動靴も可)、硬式用ラケット 申希望の種別・日・部、氏名、住所、年齢、電話番号を直接または郵送で、各開催日の4日前(必着)までに墨田区庭球協会事務局(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454へ 担スポーツ振興課
	青空体操教室	5月22日(木)・29日(木) 午前10時～10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)	内人工芝の上で、体の姿勢・不調を改善するためのストレッチ等を行う 対60歳以上で重度の疾病がない方 費各500円 持タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申当日直接会場へ 問フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070 *雨天時は屋内で実施(先着20人) 担スポーツ振興課
	フィールドナイトヨガ	5月22日(木)・29日(木) 午後7時半～8時15分 		内人工芝の上で、運動が苦手でもできるヨガを行い、心と体を整える 対足や腰、膝に疾患がなく、有酸素運動ができる中学生以上 *中学生は保護者の同伴が必要 費各500円 持ヨガマット(20枚まで貸出し可)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申当日直接会場へ 問フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070 *雨天時は屋内で実施(先着20人) 担スポーツ振興課
第211回すみだ文化講座「『本所おけら長屋』の著者が語る! 下町の暮らしに役立つ古典落語」	5月24日(土)午後2時～3時半	▶会場=ひきふね図書館(京島1-36-5)▶オンライン=オンライン会議システム「Zoom」を使用	【講師】畠山健二氏(作家) 定▶会場=先着40人▶オンライン=先着50人 費無料 申4月23日午前9時からオンライン申請か、講座名・氏名・電話番号を直接または電話、ファクスで、ひきふね図書館☎5655-2350・FAX5655-2351へ *手話通訳を希望する場合は5月9日までに申込みが必要 *詳細は墨田区立図書館HPを参照	
その他	第138回墨田区都市計画審議会の傍聴	5月14日(水)午後2時～	区議会第1委員会室(区役所17階)	【予定案件】東京都市計画特定防災街区整備地区の変更(墨田区決定)についてほか 定10人(抽選) 申氏名・住所・電話番号を往復はがきで、5月7日(必着)までに〒130-8640都市計画課まちづくり支援担当☎5608-1204へ *「都市計画審議会傍聴希望」と明記

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
産業・仕事	「スミファ すみだファクトリーめぐり」参加事業者の募集	内 11月中旬に開催するイベント「スミファ」で、自社の工場や工房で見学ツアーやワークショップ等を開催する事業者の募集 *スミファ実行委員会による審査あり	申 募集要項を確認のうえ、5月12日までにオンライン申請 *募集要項は産業振興課(区役所14階)で配布しているほか、イベント公式HPからも出力可 問 スミファ実行委員会事務局☎3633-5505 担 産業振興課
その他	住民基本台帳に関する特定個人情報保護評価書(案)のパブリックコメント(意見募集)	【閲覧期間】4月25日(金)まで 【閲覧場所】窓口課(区役所1階)、区民情報コーナー(区役所1階) *土・日曜日、祝日は区民情報コーナーのみ *区HPでも閲覧可	申 ご意見(A4用紙1枚程度で書式自由)・氏名(団体名)・住所・電話番号を直接または郵送、ファクス、Eメールで、4月25日(必着)までに〒130-8640窓口課住民異動係(区役所1階)☎5608-6103・FAX5608-6401・✉madoguchi@city.sumida.lg.jpへ