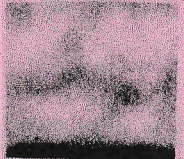




ぜひ、と一緒に体験してみませんか！

# すみなか講座

すみなか講座復活！！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。ぜひご参加ください。

回	日時及び場所	内容
1	<p>3月8日(土) 午前10時15分～ 午前11時15分 すみなか・第2会議室</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>お子さんも一緒に参加 できるプログラムです 【保育なし】</p> </div>	<p>シュタイナーの三原色の響き合う色！パステルアート体験</p> <p>どなたでも楽しめるパステルアートを体験しませんか？やわらかな色彩のパステルを使い、赤・青・黄の三色のみで、だれでも、その人の今を感じるままに心の風景や季節を描くことができます。同じ色を使っているのに、人それぞれ。材料はご用意します。</p> <p>【定員】先着20名 【参加費】300円(材料・作品用額縁) 【登録団体】すみだ女性センターさぽ～た～ず</p> 
2	<p>3月22日(土) 午前10時00分～ 午前11時30分 すみなか・ホール</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>お子さんも一緒に参加 できるプログラムです 【3歳以上はお預かり】</p> </div>	<p>運動能力を伸ばすコーディネーション運動</p> <p>乳幼児期、児童期の子ども達の成長に効果的なAsobi(遊び)として、実践と研究に基づいたコーディネーション運動についてお伝えします。子育てに役立つ、お子さんの運動神経がよくなる親の関わり方についても考えます。</p> <p>【定員】先着20組 【参加費】500円(預かりスタッフ交通費等) 【登録団体】コーチングバリュー協会墨田支部</p> 
3	<p>3月29日(土) 午前10時30分～ 午前11時30分 すみなか・ホール</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>お子さんも一緒に参加 できるプログラムです 【保育なし】</p> </div>	<p>笑ってアンチエイジング！ホケないための笑いヨガ体験</p> <p>笑いヨガは、インドで始まった健康法で、ヨガの呼吸法の要素を取り入れ、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です。作った笑いでも本物の笑いと同じ効果！！ぜひ体験してください。</p> <p>【定員】先着20名 【参加費】無料 【登録団体】すみだ女性センターさぽ～た～ず</p> 

申込方法は裏面をご覧ください。

## 申込方法

お電話（5608-1771）で、すみだ共生社会推進センターにお申込みください。  
申込の際は、どの「すみなか講座」をご希望かをお伝えください。

※個人情報、本講座の運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

## 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。
- ◆駐車場はありませんので、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路上に駐輪せず、指定の自転車駐輪場をご利用ください。

## 男女共同参画推進拠点施設 すみだ共生社会推進センター ～すみなか～

〒131-0045 墨田区押上 2-12-7-111

電話:03-5608-1771 FAX:03-5608-1770

Eメール: KYOUSEICENT@city.sumida.lg.jp

### 【アクセス】

- ・京成線・都営浅草線・東武線・半蔵門線「押上駅」A3出口徒歩5分
- ・東武線 「とうきょうスカイツリー駅」徒歩7分
- ・都バス 錦40「向島三丁目」徒歩1分

