

月)＝六郷地域力推進センター
※いずれも午後2時～3時30分
◇1 2ともに◇
区内在住の65歳以上で医師などに運動を制限されていない方
定 先着各50名
日 11月26日から高齢福祉課高齢者支援担当へ電話
☎5744-1624 FAX5744-1522

ものづくり体験入校

詳細はお問い合わせください。
日 12月8日(出)午前10時～正午
定 ①金属加工10人②板金溶接10人③広告美術5人
日 12月5日までに問合先へ電話
区 都立城南職業能力開発センター大田校
☎3744-1013 FAX3745-6950

麦わらのクリスマスリース作り

ヨーロッパの麦わら細工「クリスマスリース」作りの体験
区 中学生以上
日 12月8日(出)①午前9時30分～午後0時

30分②午後1時30分～4時30分

定 先着各20名
費 500円
日 問合先へ電話
区 郷土博物館
☎3777-1070
FAX3777-1283

障がいのある方のための教室

区内在住の障がいのある方とその家族
日 ①絵画＝12月6日、1月10日(木)
②編み物＝12月17日、1月21日(月)
③俳句＝12月19日、1月16日(水)
※いずれも午前10時～正午
区 さぼーとぴあ
定 先着各20名
日 問合先へ電話かFAX(記入例参照)
区 上池台障害者福祉会館
☎3728-3111 FAX3726-6677

ものづくりスタートアップのための価値創造講座(4日制)

マーケティング、知財戦略、デザイン思考、生産管理の4つの視点から、今後

のものづくりの発想や手法について学習します。

日 11月30日、12月7・14・21日(金)午後6時40分～8時10分
区 東京工科大学蒲田キャンパス3号館(西蒲田5-23-22)
定 先着30名程度
日 問合先へ電話かFAX。電子申請も可
区 産業振興課連携推進担当
☎5744-1340 FAX5744-1528

大森の伝統を学ぶ海苔つけ体験

元海苔生産者の指導で乾し海苔づくりを体験します。
区 小学3年生以上
日 12月22日(出)午前10時～正午
定 先着30名
日 問合先へ電話
区 大森 海苔のふるさと館
☎5471-0333 FAX5471-0347

展示「ストップDV」

DV被害について理解し、暴力のない社会を目指す展示です。

日 1月9日(休)まで開催、午前9時～午後9時
区 エセナおおた
☎3766-4586 FAX5764-0604

親支援プログラム

「完璧な親なんていない!」(6日制)

初めてのお子さんが①1歳7か月～2歳4か月②8か月～1歳7か月③8か月～1歳6か月で、全日程参加可能な方
日 ①1月18日～2月22日の金曜②1月22日～2月26日の火曜③1月24日～2月28日の木曜 ※いずれも午前10時～正午
定 先着各10名 ※保育有り
区 ①次回の会場に電話
①大森中児童館 ☎3761-7749
②東糀谷児童館 ☎3745-5155
③六郷地域力推進センター
※③のみ申込はキッズな大森 ☎5753-1153
区 子ども家庭支援センター地域子育て推進係
☎5753-1153 FAX3763-0199



おおたdeスポーツ

(公財) 大田区体育協会の催し

区 (公財)大田区体育協会(〒143-0016大森北4-16-5)
☎5471-8787 FAX5471-8789 www.sportsota.or.jp

◆健康体操教室「ヨガ教室1～3月」(6日制)

区 15歳以上の方 日 1月10・24日、2月14・28日、3月14・28日(木)
①かんたんヨガ(初心者向け)＝午前9時30分～10時30分②リフレッシュヨガ＝午前10時45分～11時45分

区 田園調布せせらぎ公園多目的室 費 3,000円 定 抽選で各25名
日 問合先へ往復はがき(記入例参照。①②の別も明記)。12月14日必着

◆体操でスキンシップとリフレッシュ! 親子体操教室(2日制)

①ママとベビーの体操教室 ②よちよち親子体操教室
区 次のお子さんと母親①首がすわってから歩きだすまで(おおむね1歳まで)②歩き始めてからおおむね2歳6か月まで 日 12月12・26日(水)
①午前10時～10時50分②午前11時～11時50分 区 エセナおおた
費 1回500円 定 抽選で各12組24名 日 12月6日までに問合先へ電話

◆ジュニア育成地域推進事業「ジュニアバドミントン大会」

男女・学年別シングルス・ダブルスのリーグ戦、トーナメント戦
区 区内在住か在学の小学生 日 1月20日(日)午前9時から
区 大森スポーツセンター 定 抽選で150名(シングルス・ダブルス合計)※単複兼ねての申し込みは不可 日 所定の申込書(問合先HPから入手可)か往復はがき(記入例参照。所属があればクラブ名、経験年数も明記)を大田区バドミントン協会(〒144-0052蒲田1-6-18-418鈴木方)へ郵送。12月18日必着

◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場	申込先(事務局)	申込期限
スキー競技	1月20日(日)	新潟県五日町スキー場	☎048-863-0977(工藤)	12月14日
ダンススポーツ	1月27日(日)	大森スポーツセンター	☎3736-5231(福田)	12月21日
サッカー	3月24日(日)から	多摩川緑地サッカー場	FAX5700-2860(渡辺)	1月11日

はじめませんか/ スポ活

大森スポーツセンター定期トレーニング教室「筋トレ・で・スリム」では、エアロビクスと筋トレをミックスし、音楽に合わせて身体を動かします。動きは簡単なのに普段使わない筋肉を使うので最初は筋肉痛に。「ハッハッ」と声を出しながら足を蹴り出すとストレス解消にもなるとか。みなさんもぜひ体験してください。



講師の高橋先生

大田区総合体育館のスポーツ教室など

区 大田区総合体育館(〒144-0031東蒲田1-11-1)
☎5480-6688 FAX5703-1105 www.ota.esforta.jp

教室番号・教室名	対象年齢	開催日程(平成31年)	実施時間			
			午前	午後1	午後2	夜間
① かんたんストリートダンス かんたんサルサ フラダンス	高校生以上	1月7日～3月25日の月曜(1月14日、2月11・18日、3月4日を除く)	午後0時30分～1時30分	午後1時50分～2時50分	午後3時～4時	
			かんたんエアロ	正午～午後1時		
			骨盤エクササイズ 子どもフラダンス	午後3時～4時	午後5時30分～6時30分	
②	4歳～小学6年生	1月8日～3月26日の火曜(1月15日、2月19日を除く)	午前10時45分～11時45分	午後1時45分～2時45分	午後2時30分～3時30分	
			ベリーダンス	午後11時40分～午後0時40分		
③	高校生以上	1月9日～3月27日の水曜(2月20日、3月6・20日を除く)	午後4時30分～5時20分	午後6時50分～7時50分		
			ズンバゴールド 歪み改善	午前9時30分～10時30分	午後1時15分～2時15分	午後2時30分～3時30分
④	4歳～小学1年生	1月10日～3月28日の木曜(2月21日、3月21日を除く)	午後11時40分～午後0時40分			
			セルフボディメイキング(自己整体)	午後4時30分～5時20分	午後6時50分～7時50分	
			キッズカンフー50 HIP HOP	午後9時30分～10時30分	午後1時15分～2時15分	午後2時30分～3時30分
⑤	高校生以上	1月11日～3月29日の金曜(3月1・8・22日を除く)	午後11時40分～午後0時40分			
			よちよち親子体操	午後4時30分～5時20分	午後6時50分～7時50分	
			午前9時30分～10時30分	午後1時15分～2時15分	午後2時30分～3時30分	

費 ①全8回5,600円、②④全10回7,000円、③⑤全9回6,300円 定 教室ごとに異なります(定員を超えた場合は抽選) 日 12月1～14日に問合先へ来館か往復はがき(記入例参照。教室番号と教室名も明記)か問合先HP

◆12月の個人開放

費 1利用区分(3時間)300円 定 種目ごとに異なります(先着順) 日 当日会場へ。各利用区分開始15分前から申込受付開始。※中学生以下は保護者同伴

種目	開催日程	実施時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
卓球	12月5日・19日(水)	○	○	○	○
バドミントン					
バスケットボール	12月3日・17日(月)	-	-	-	○

大森スポーツセンターの定期トレーニング教室(事前申込制)

区 大森スポーツセンター(〒143-0011大森本町2-2-5)
☎5763-1311 FAX5763-1314

教室番号・教室名	対象	開催日程(平成31年)	実施時間
①ソフトエアロ	15歳以上	1月8日～3月19日の火曜(2月5日を除く)	午前10時～11時
②シェイプアップエアロI	15歳～59歳	1月10日～3月21日の木曜(2月7日を除く)	午前10時～11時15分
③筋トレ・で・スリム		午後2時30分～3時45分	
④シェイプアップエアロII		1月11日～3月15日の金曜	午前10時～11時15分
⑤健康マット体操	60歳以上	1月7日～3月18日の月曜(2月11日を除く)	午後2時～3時
⑥いきいき体操		1月8日～3月19日の火曜(2月5日を除く)	午後2時～3時15分
⑦はつらつリズム体操		1月9日～3月20日の水曜(2月6日を除く)	午後3時～4時
⑧リズム・で・筋トレ		1月10日～3月21日の木曜(2月7日を除く)	午後1時～2時
⑨足腰元気体操		1月11日～3月15日の金曜	午後2時～3時15分
⑩リフレッシュヨガ90分	15歳以上(⑩は経験者)	1月15日～3月12日の火曜(2月5日を除く)	午前9時30分～11時
⑪かんたんヨガ		1月16日～3月13日の水曜(2月6日を除く)	午前11時30分～午後0時30分
⑫太極拳		午前9時45分～10時45分	
⑬優雅なフラダンス		1月17日～3月14日の木曜(2月7日を除く)	

費 ①～⑨全10回4,000円、⑩全8回4,500円、⑪～⑬全8回4,000円(初回に一括払い) 定 抽選で各30名 日 問合先へ往復はがき(記入例参照。教室番号・教室名も明記)。①～⑨は1人1教室のみ。⑩～⑬は他の教室と合わせて申し込み可。はがき1枚1教室。12月5日消印有効