

スポーツ  
健康都市宣言



# おおた de スポーツ

## (公財) 大田区スポーツ協会の催し

▶**問合せ先** (公財)大田区スポーツ協会  
(〒143-0011大森本町2-2-5(大森スポーツセンター内))  
☎5471-8787 FAX5471-8789 <https://www.sportsota.or.jp>

### ◆夏休みのラジオ体操指導者養成講習会

▶**対象** 16歳以上の方  
▶**日時** 7月6日(木)・7日(金)午後6時30分～8時  
▶**会場** 大田区総合体育館  
▶**申込方法** 当日会場へ ※室内用運動靴を持参

### ◆健康体操教室「優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ～カキラ～」

日程	時間	会場	定員(抽選)
7月8・22日、8月12・26日、 9月9・30日(出)	①午前9時20分～10時20分 ②午前10時40分～11時40分	六郷地域力推進センター	各30名
7月12・26日、8月9・23日、 9月13・27日(休)		大森スポーツセンター	各25名

▶**対象** おおむね40歳以上の方  
▶**費用** 3,000円 ※初回に一括払い  
▶**申込方法** 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。希望時間・会場も明記)。問合せ先HPからも申し込み可。6月13日締め切り

### ◆健康体操教室

教室名	日程	時間	会場	費用	定員(抽選)
1 さわやかシェイプアップ体操教室	7～9月の火曜	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	田園調布せせらぎ館	10,400円	各18名
2 かんたんヨガせせらぎ	7月14・28日、 8月25日、9月8・22日(金)	午前9時30分～10時30分	多摩川台公園古墳展示室	4,000円	20名
3 リフレッシュヨガせせらぎ		午前10時45分～11時45分			
4 はつらつ体操教室	7～9月の水曜	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分			
5 かんたんヨガ多摩川台	7月6・20日、 8月3・17日、 9月7・21日(休)	午前9時30分～10時30分	4,800円	12名	
6 リフレッシュヨガ多摩川台		午前10時45分～11時45分			
7 かんたんヨガ嶺町	7月7・21日、 8月4・18日、 9月1・15日(金)	午前9時30分～10時30分	嶺町集会室(7月)、 田園調布せせらぎ館(8・9月)	30名	
8 リフレッシュヨガ嶺町		午前10時45分～11時45分			

▶**対象** 15歳以上の方  
▶**申込方法** 問合せ先HPから申し込み。問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。1・4希望時間も明記)も可。1人1教室。6月6日締め切り

### ◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場
バスケットボール(小学生)	7月17日(祝)	大森スポーツセンター
ポッチャ	7月23日(日)	
軟式野球	8月20日(日)～11月3日(祝)	多摩川緑地野球場
バトントワリング	8月27日(日)	大田区総合体育館
テニス(ダブルス)	9月2日(出)～10月8日(日)	本羽田公園庭球場ほか
水泳	9月3日(日)	平和島公園プール

申込先・期限など詳細は  
問合せ先HPをご覧ください  
大田区スポーツ協会  検索

### ◆子ども野外活動教室

フィールドアスレチックや屋内スポーツゲーム大会などをします。  
▶**対象** 区内在住・在学の小学3～6年生  
▶**日程** 7月29日(出)・30日(日)(1泊2日)  
▶**会場** ゆいっつほか  
▶**費用** 5,000円  
▶**定員** 抽選で40名  
▶**申込方法** 問合せ先HPから申し込み。問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。性別・学校名・保護者氏名も明記)も可。6月5～19日受け付け

## 大森スポーツセンターの催し

▶**会場・問合せ先** 大森スポーツセンター(〒143-0011大森本町2-2-5)  
☎5763-1311 FAX5763-1314 <https://omori-sc.jp>

### ◆定期スポーツ教室

教室番号・教室名	対象	日程	時間
①ソフトエアロ	15歳以上の方	7月4日～9月19日の火曜 (8月1・15日を除く)	午前9時30分～10時30分
②筋トレ・で・スリム		7月6日～9月21日の木曜 (8月3・17日を除く)	午後2時30分～3時30分
③シェイプアップエアロ		7月7日～9月22日の金曜 (8月11・18日を除く)	午前9時30分～10時30分
④チャレンジステップ		7月8日～9月23日の土曜 (8月12・19日を除く)	
⑤ボクシングエクササイズ		7月9日～9月24日の日曜 (8月13・20日を除く)	
⑥ストレッチ&軽体操	60歳以上の方	7月3日～9月18日の月曜 (7月17日、8月14日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑦健康マット体操		7月4日～9月19日の火曜 (8月1・15日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑧いきいき体操			
⑨さわやかリズム体操		7月5日～9月20日の水曜 (8月2・16日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑩お気軽健康体操		7月7日～9月22日の金曜 (8月11・18日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑪足腰元気体操			
⑫かんたんヨガ		7月11日～9月12日の火曜 (8月1・15日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑬太極拳		7月12日～9月13日の水曜 (8月2・16日を除く)	
⑭優雅なフラダンス		7月6日～9月7日の木曜 (8月3・17日を除く)	
⑮幼児体操(年少・年中)		3～5歳	7月12日～9月13日の水曜 (8月2・16日を除く)
⑯幼児体操(年長)	5・6歳		午後4時～4時50分
⑰ふれあい運動遊び	歩行可能な 1・2歳	7月10日～9月11日の月曜 (7月17日、8月14日を除く)	午前9時30分～10時20分
⑱親子運動遊び	2・3歳		午前10時50分～11時40分

▶**費用** ①～⑪各全10回5,000円⑫～⑭各全8回4,000円(初回に一括払い)⑮⑯各全8回1,000円/回⑰⑱全8回600円/回(毎回当日払い)

▶**定員** 抽選で①～⑭各24名⑮⑯各12名⑰⑱各14組(お子さん1人に保護者1人)  
▶**申込方法** 問合せ先へ往復はがき(記入例参照。教室番号・教室名も明記)。1人1教室。6月5日消印有効

### ◆スポーツバイキング

バドミントン、卓球、ポッチャなどが体験できます。  
▶**対象** 小学生以上の方(小学1・2年生は保護者同伴)  
▶**日時** 7月9日(日)午前9時～午後4時  
▶**定員** 先着100名 ※飲み物、タオル、上履き、靴袋、参加同意書持参  
▶**申込方法** 大田区スポーツ協会へ電話かFAX(記入例参照。学校名も明記)。大田区スポーツ協会HPからも申し込み可。5月22日から受け付け

## 大田区総合体育館のスポーツ教室など

▶**会場・問合せ先** 大田区総合体育館(〒144-0031東蒲田1-11-1)  
☎5480-6688 FAX5703-1105 <https://www.ota.esforta.jp>  
詳細はお問い合わせいただくか、問合せ先HPをご覧ください。

### ◆定期教室体験・当日参加コース

曜日	教室番号・教室名	対象	日程	時間
月	①ヨガストレッチ45	高校生以上の方	5月22・29日、 6月5・12・19日	午前10時35分～11時20分
	②ZUMBA45			午後8時～8時45分
火	③ヴォーカリズム		5月23・30日、 6月6・13・20日	午後2時50分～3時50分
	④姿勢改善ピラティス45			午後8時10分～8時55分
水	⑤デトックスヨーガ	5月31日、 6月7・14・21日	午後2時50分～3時50分	
	⑥マーシャルワークアウト45		午後8時10分～8時55分	
木	⑦よちよち親子体操	1歳のお子さんと保護者	5月25日、6月1・ 8・15・22日	午前9時～10時
	⑧アロマストレッチ45			午前10時50分～11時35分
金	⑨マインドフルネスヨーガ	高校生以上の方	5月26日、6月2・ 9・16・23日	午後6時50分～7時50分
	⑩ヨーガ45			午後8時10分～8時55分

▶**費用** ①②④⑥⑧⑩当日参加コース=各1,100円/回③⑤⑦⑨定期教室体験=各1,600円/回

▶**申込方法** 問合せ先へ来館

### ◆6月の個人開放

▶**費用** 1利用区分(3時間)300円 ※バスケットボールは1時間30分で入れ替え  
▶**申込方法** 問合せ先へ電話。利用日の前日午前9時から受け付け(先着順) ※中学生以下の方は保護者同伴

種目	日程	実施時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
バドミントン	6月12日(月)	○	○	○	○
卓球	6月19日(月)	—	—	—	○
バスケットボール		—	—	—	—