

※詳細は問合先HPをご覧ください

大森スポーツセンターの催し

会問 大森スポーツセンター(〒143-0011大森本町2-2-5)
TEL 5763-1311 FAX 5763-1314



トレーニングルーム体験会

対 15歳以上の方 日 12月16日(火) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 定 先着各6名 申 問合先へ電話か来館。11月21日午前10時から受け付け

大森スポーツセンターのスポーツ教室

教室番号・教室名	対象	日程(令和8年)	時間
1 ソフトエアロ	15歳以上の方	1月6日～3月17日の火曜(2月3日を除く)	午前9時30分～10時30分
2 筋トレ・で・スリム		1月8日～3月19日の木曜(2月5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		1月9日～3月27日の金曜(3月6日を除く)	午前9時30分～10時30分
4 ストレッチ&軽体操	60歳以上の方	1月5日～3月23日の月曜(1月12日、2月23日を除く)	午後2時30分～3時30分
5 健康マット体操		1月6日～3月17日の火曜(2月3日を除く)	
6 いきいき体操		1月7日～3月18日の水曜(2月4日を除く)	午前9時30分～10時30分
7 さわやかリズム体操		1月9日～3月27日の金曜(3月6日を除く)	
8 お気軽健康体操		1月10日～3月28日の土曜(2月7日を除く)	
9 足腰元気体操	15歳以上の方	1月6日～3月3日の火曜(2月3日を除く)	午前9時30分～10時30分
10 かんたんヨガ		1月7日～3月11日の水曜(2月4・11日を除く)	
11 太極拳		1月8日～3月5日の木曜(2月5日を除く)	
12 優雅なフラダンス		1月9日～3月12日の金曜(2月6日を除く)	午後3時45分～4時45分
13 初めてのヒップホップ	小学1～3年生	1月7日～3月11日の水曜(2月4・11日を除く)	午後3時45分～4時45分
14 ふれあい運動遊び	歩行可能な1・2歳	1月19日～3月16日の月曜(1月12日、2月23日を除く)	午前9時30分～10時20分
15 親子運動遊び	2・3歳	1月19日～3月16日の月曜(1月12日、2月23日を除く)	午前10時40分～11時30分

費 1～9 全10回5,000円 10～12 全8回4,000円※初回に一括払い 13 全8回各1,000円 14 15 全8回各600円※当日払い
定 抽選で 1～12 各24名 13 20名 14 15 各14組(お子さん1名に保護者1名)
申 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名1教室。12月5日消印有効

OTAアート・プロジェクト
馬込文士村演劇祭2025
～ものがたりの世界にふれよう～

「馬込文士村」をテーマにしたさまざまなイベントを開催します。

①ブックフェア&トークイベント
②演劇公演=『泣いた赤おに』、『りゅうの目のなみだ』、『さるかに』ほか
対 ②4歳以上の方 日 12月20日(土)・21日(日) ①午前11時から
②午後3時から 会 大田文化の森 費 ②2,500円(中学生以下1,000円)
申 ①当日会場へ②電子申請。問合先へ電話も可
問 (公財)大田区文化振興協会
TEL 3750-1555 FAX 3750-1150



大田区に「山口体験美術館」が
10月29日にオープンしました!

「人間国宝作の茶器で抹茶を味わう」「絵皿の絵付け」「美術品を触ってみる」「陶芸品の制作」など
さまざまな体験ができます。ぜひご来館ください。

日 午前9時30分～午後5時(火曜休館)
費 1,000円(障がい者、高校生以下は500円)※体験付き
問 山口体験美術館(中央8-28-12)
TEL・FAX 6410-2415



問 文化芸術推進課文化芸術推進担当 TEL 5744-1226 FAX 5744-1539

(公財)大田区スポーツ協会の催し

問 (公財)大田区スポーツ協会 TEL 5748-5400 FAX 6410-6955



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(令和8年、6日制)	時間(1時間)	会場	定員(抽選)
1～3月の第2・4水曜	①午前9時20分から	大森スポーツセンター	各32名
1～3月の第2・4土曜	②午前10時40分から	六郷地域力推進センター	各40名

対 おおむね40歳以上の方 費 各3,000円※初回に一括払い 申 問合先へ電話かFAX(記入例参照。希望時間と会場も明記)。電子申請も可。12月12日締め切り

健康体操教室

教室番号・教室名	日程(令和8年)	時間(1時間)	費用	定員(抽選)
1 さわやかシェイプアップ教室(12日制)	1～3月の火曜(3月31日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	9,600円	各18名
2 かんたんヨガせせらぎ(6日制)	1～3月の第2・4金曜	午前9時30分から	4,800円	20名
3 リフレッシュヨガせせらぎ(6日制)		午前10時45分から		
4 はつらつ体操教室(11日制)	1～3月の水曜(2月11日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	8,800円	各18名
5 かんたんヨガ多摩川台(5日制)	1～3月の第1・3木曜(1月1日を除く)	午前9時30分から	4,000円	15名
6 リフレッシュヨガ多摩川台(5日制)		午前10時45分から		
7 かんたんヨガ嶺町(4日制)	1月16日(金)、2月20日(金)・26日(木)、3月6日(金)	午前9時30分から	3,200円	30名
8 リフレッシュヨガ嶺町(4日制)		午前10時45分から		
9 リラックスヨガ蒲田教室(11日制)	1～3月の月曜(1月12日、2月23日を除く)	午前9時30分から	8,800円	20名
10 フローヨガ蒲田教室(11日制)		午前10時45分から		
11 筋力アップ体操教室(13日制)	1～3月の火曜	①午前9時20分から ②午前10時40分から	6,500円	各20名

対 おおむね40歳以上の方 会 1～3 田園調布せせらぎ館 4～6 多摩川台公園事務所 7 8 嶺町集会室 9～11 西蒲田三丁目複合施設
申 電子申請。問合先へ電話かFAX(記入例参照。1 4 11は希望時間も明記)も可。1名1教室。12月4日締め切り

女性のためのナイトヨガ体験会

対 小学生以上で女性の方 日 ①12月12日(金)②令和8年1月16日(金)午後7時～8時 会 入新井集会室 費 各500円 定 先着各30名程度 申 問合先へ電話かFAX(記入例参照。職業も明記)。電子申請も可。②12月21日から受け付け

区民スポーツ大会

●種目=スキー競技、ダンススポーツ、空道

大田区総合体育館の催し

会問 大田区総合体育館 TEL 5480-6688 FAX 5703-1105



ピックアップワンコイン教室

費 500円 申 問合先へ電話か来館

教室名	対象	日程	時間
いきいき健康 エクササイズ	高校生以上の方	12月15日(月)	午前9時30分～10時30分
キッズダンス50	4歳～小学1年生		午後3時45分～4時25分
モーニングエアロ	高校生以上の方	12月16日(火)	午前9時30分～10時30分
ポールヨーガ ストレッチ			午後1時15分～2時15分
骨盤エクササイズ			午後0時15分～1時15分
ジュニアストリート ダンス(入門)	小学1～3年生	12月17日(水)	午後4時20分～5時20分
椅子ストレッチ ヨーガ	高校生以上の方	12月18日(木)	午後1時15分～2時15分
はじめての ラテンダンス			正午～午後1時
ベリーダンス		12月26日(金)	午後0時10分～1時10分
ほぐしヨーガ			午前9時20分～10時20分

大森ボッチャまつり(①大会②体験会)

問 スポーツ推進課スポーツ推進担当
TEL 5744-1441 FAX 5744-1539



対 区内在住・在勤・在学の方 日 令和8年1月18日(日) ①午後1時～4時 ②午後1時30分～4時 会 大森スポーツセンター 定 ①先着16組(1組3名以上) 申 ①問合先へ電話かFAX(記入例参照)。1月5日締め切り②当日会場へ