



※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日前午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)	
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)	午後2時30分~3時30分
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さわやかアズム体操		1月9日~3月27日の金曜 (3月6日を除く)	午後2時30分~3時30分
⑧お気軽健康体操		1月6日~3月3日の火曜 (2月3日を除く)	
⑨足腰元気体操	15歳以上の方	1月7日~3月11日の水曜 (2月4~11日を除く)	午前9時30分~10時30分
⑩かんたんヨガ		1月8日~3月5日の木曜 (2月5日を除く)	
⑪太極拳		1月6日~3月3日の火曜 (2月3日を除く)	
⑫優雅なフラダンス		1月7日~3月11日の水曜 (2月4~11日を除く)	
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		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』『りゅうの目なみだ』『さるかに』ほか  
対 4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 ②,500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 ②午前10時40分から	大森スポーツセンター 六郷地域力推進センター	各32名 各40名
1~3月の第2・4土曜			

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)
さわやか ①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	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)。①④⑪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 会 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
ポールヨガ ストレッチ			午後1時15分~2時15分
骨盤エクササイズ		12月17日(水)	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		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 会 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

※費用が記入されていない催しなどは原則無料です