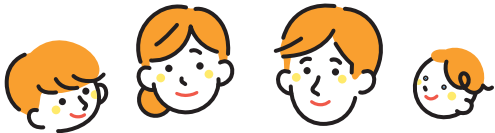


講座「安心できる家族を作るために
～パートナーは変わるのか～」

DV加害者プログラムの知見を持つ講師から、安心できる家族の大切さを学びます。

対 区内在住・在勤・在学の方 日 11月29日(土)
午後2時～4時 定 先着20名 申 電子申請。問合
先へFAX(記入例参照。保育(6か月以上の未就
学児5名)希望はお子さんの名前、年齢も明記)
も可。11月16日締め切り
会 問 エセナおおた
TEL 3766-4586 FAX 5764-0604



障がい別相談会(発達障がい)

対 区内在住の当事者と家族、支援者
日 12月5日(金)午前10時～正午
定 先着30名 申 問合先へ電話
会 問 さぼーとびあ
TEL 5728-9433 FAX 5728-9437



大田スタジアム公開試合

東京都野球連盟の協力で連盟に所属する方の公開試合をします。試合前の投球や守備練習を間近で見学し、高度なプレーを学べます。

日 12月6日(土)午前8時～午後5時 申 当日会場へ
会 問 大田スタジアム
TEL 3799-5820 FAX 3799-5782

認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識を90分間で学ぶことで、誰でも認知症サポーターになることができます。日時など詳細は区HPをご覧ください。

対 区内在住・在勤・在学の方
問 高齢福祉課高齢者支援担当
TEL 5744-1268 FAX 5744-1522



区内企業向け個別セミナー

「仕事と介護の両立」「介護離職防止」をテーマに、随時セミナーを開催しています。詳細は区HPをご覧ください。

対 区内企業と従業員 申 電子申請
問 介護保険課計画担当
TEL 5744-1732 FAX 5744-1551



おおた de スポーツ

※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 TEL 5763-1311 FAX 5763-1314



高齢者体力測定

●測定内容=体組成、柔軟性、バランス、握力、立ち上がり歩行
対 65歳以上の方 日 11月18日(火)午前11時～正午※1人約15分 申 当日会場へ。
午前10時30分～11時受け付け※動きやすい服装、室内シューズ持参

(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



ビーチバレー場無料開放DAY

メインコートを開放します。※用具の貸し出し有り
日 11月9日(日)・29日(土)、12月6日(土)・14・21日(日)午前10時～午後4時
(正午～午後1時は休場) 会 大森ふるさとの浜辺公園 申 当日会場へ

女性のためのナイトヨガ体験会

放課後や仕事終わりにヨガを楽しみませんか。経験は問いません。
対 小学生以上で女性の方 日 11月14日(金)午後7時～8時 会 入新井集会所
費 500円 定 先着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

区民スポーツ大会

●種目=ボールdeウォーク、バスケットボール(中学生)

ボッチャ①交流大会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

① 調布地区

日 11月8日(土)午後0時30分～4時 会 田園調布せせらぎ館
定 ①先着50名程度※1組3名以上



② 蒲田地区

日 11月30日(日)午後1時～5時30分 会 大田区総合体育館
定 ①先着16組※1組3～5名



① ② ともに

対 区内在住・在勤・在学の方 申 ①問合先へ電話かFAX(記入例参照)。
① 10月31日午後3時締め切り ② 11月4～14日に申し込み ②当日会場へ

大田区総合体育館の催し

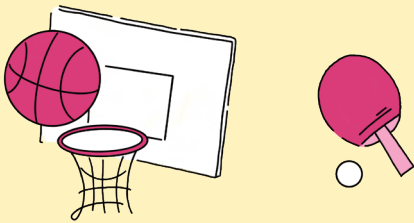
会 問 大田区総合体育館 TEL 5480-6688 FAX 5703-1105



11月の個人開放

費 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
定 種目ごとに異なります(先着順) 申 問合先へ電話。利用日の前日午前9時から受け付け※中学生以下は保護者同伴

種目	日程	実施時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
卓球	11月11日(火)	○	○	—	—
バスケットボール	11月12日(水)	—	—	—	○
バドミントン	11月27日(木)	○	○	○	○



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

曜日	教室名	対象	日程	時間
月	リフレッシュエアロ	高校生以上の方	11月10日	午前9時30分～10時30分
	骨盤エクササイズ			午後6時30分～7時30分
火	キッズHIPHOP50	4歳～小学1年生	11月4日	午後4時10分～5時
	カキラ・ザ・エアロ (膝痛・腰痛改善運動)			午後6時45分～7時45分
水	ヨーガ	生後3～11か月	11月5日	午前9時30分～10時30分
	ベビー体操& ママボディケア			午前10時45分～11時45分
木	いきいき健康体操	高校生以上の方	11月6日	午前9時30分～10時30分
	わんぱく親子体操			午前10時45分～11時45分
金	脂肪燃焼 エクササイズ	高校生以上の方	10月24日	午前10時50分～11時50分
	ヨーガ			午後6時50分～7時50分



生涯学習相談会

日程	時間	会場
11月8日(土)	午前10時～午後2時	美原文化センター
11月9日(日)	午前11時～午後2時	糀谷文化センター
11月12日(水)	午後1時～4時	生涯学習センター蒲田
11月17日(月)		池上会館
11月29日(土)	午前11時～午後2時	嶺町特別出張所
11月30日(日)		
12月4日(木)	午前10時～午後1時	美原文化センター
12月10日(水)		生涯学習センター蒲田

申 問合先へ電話かFAX(記入例参照。希望日時も明記)。
当日会場も可(予約優先)

問 地域力推進課生涯学習担当

TEL 5744-1443
FAX 5744-1518

