

シニア向け講座(4~9月)

1 元気アップ教室

体操やヨガなど。4・9月に体力測定を行います。

日 月～金曜の午前中1時間(週1回) 会 老人いこいの家
定 抽選で各会場10～15名



2 いきいきシニア体操(75歳以上)

椅子を使った介護予防体操です。体力に自信のない方でも安心して参加できます。

曜日	時間(1時間)	初回開催	会場	定員(抽選)
月	午前10時から	4月13日	六郷地域力推進センター	40名
	午前10時30分から		セントラルウェルネスクラブ24大森(大森北1-8-2)	
火	午前9時45分から	4月14日	スポーツクラブ&サウナスパルネサンス多摩川(矢口3-28-7)	25名
水	午前10時から	4月15日	スポーツクラブ&サウナスパルネサンス雪谷24(北嶺町43-18)	30名
			北蒲広場	
	午後2時から		穂谷文化センター	25名
木	午前10時から	4月16日	ティップネス蒲田24hours(蒲田5-28-8)	
			コナミスポーツクラブ蒲田(蒲田5-47-7)	
	午後2時から		鵜の木特別出張所	20名
金	午前10時30分から	4月17日	ライフコミュニティ西馬込	30名
			ジェクサー・フィットネススタジオ マチノマ大森店(大森西3-1-38)	25名

3 いきいきシニア体操(65歳以上)

自宅でも手軽にできる体操を行いながら、運動の習慣化をめざします。

曜日	時間(1時間)	初回開催	会場	定員(抽選)
金	午前10時30分から	4月17日	六郷地域力推進センター	40名

1～3 いずれも

対 区内在住で医師などから運動制限を受けていない 1 おおむね65歳以上 2 75歳以上 3 65歳以上の方 申 1 3月2～7日に会場へ来所 2 3 電子申請。問合せ先へ往復はがき(記入例参照)も可。3月12日必着※1人1会場

問 高齢福祉課高齢者支援担当(〒144-8621大田区役所)
TEL 5744-1624 FAX 5744-1522



緑のカーテン講習会

緑のカーテンに初挑戦する方にゴーヤの育て方や楽しみ方など、実演を交えて紹介します。

日 4月19日(日)午後1時30分～3時30分
会 消費者生活センター 費 500円 定 抽選で60名
申 問合せ先へ往復はがき(記入例参照)。電子申請も可。3月19日必着
問 環境政策課環境政策担当
(〒144-8621大田区役所)
TEL 5744-1365 FAX 5744-1532



①新入社員セミナー(3日制)

②フォローアップ研修

半年後、新入社員セミナー受講者向けにフォローアップ研修を行います。

対 4月から区内の工業系企業に就職する方
日 ①5月13日(水)～15日(金)午前9時30分～午後4時30分 ②11月13日(金)午後1時～5時
会 産業プラザ 費 19,000円(①のみは15,000円)
定 抽選で40名 申 電子申請。問合せ先へ連絡の上、所定の用紙をFAXも可。4月3日締め切り
問 (一社)大田工業連合会
TEL 3737-0797 FAX 3737-0799



空家総合相談会

建築、法律、不動産、福祉の専門家が空き家のさまざまな相談にお応えします。

対 区内在住か区内に空き家を所有する方
日 第2木曜、午後2時～4時10分 定 先着4組
申 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照)か来所
※会場は申し込み時にお伝えします
問 住宅・空家相談窓口
(建築調整課住宅政策担当内)
TEL 5744-1348 FAX 5744-1558



おとなの食事相談

生活習慣病の予防、肥満・血圧や血糖値が高めの方の食事など。

会場	日時
大森	4月16日(木)午前・28日(火)午後
調布	4月7日(火)午前・23日(木)午後
蒲田	4月6日(月)午前・14日(火)午後
穂谷・羽田	4月2日(木)午前・21日(火)午後

※午前＝午前9時～正午、午後＝午後1時30分～4時30分(1人45分程度)

申 問合せ先へ電話
問 地域健康課業務係
大森 TEL 5764-0661 FAX 5764-0659
調布 TEL 3726-4145 FAX 3726-6331
蒲田 TEL 5713-1701 FAX 5713-0290
穂谷・羽田 TEL 3743-4161 FAX 6423-8838

ありがとうございます あたたかい善意

区政のために

○石原由紀=5,000円

社会福祉のために

○空港施設(株)=非常食10箱

大学等進学応援基金

○菊池繁=5万円

日本の伝統文化を楽しむために

○八木優子=ひな壇・兜飾り・鯉のぼり各1組

日本赤十字社の災害義援金・救援金を 受け付けています

各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPIに掲載しています。



募集・求人

令和8年度「二十歳のつどい」運営委員

令和9年1月に開催する式典を区と一緒に企画・運営する委員を追加募集します。企画会議は、月～金曜の夜を中心に月1～3回程度、区役所本庁舎・区施設で行います。

対 区内在住で平成18年4月2日～19年4月1日に生まれた方 定 抽選で2名
申 電子申請。3月31日締め切り
問 地域力推進課青少年健全育成担当
TEL 5744-1223 FAX 5744-1518



大田区環境審議会委員

対 区内在住で18歳以上の方 定 選考で若干名
申 問合せ先へ申込書と論文(区HPから出力可)を郵送か持参。3月25日必着
問 環境政策課環境政策担当
TEL 5744-1625 FAX 5744-1532



催し・講座

展示「ゆるぐカラダ×ココロとの付き合い方」

ライフステージごとの健康課題を知り、生き生きと過ごすための自分作りをしましょう。

日 3月30日(月)まで
会 問 エセナおおた
TEL 3766-4586 FAX 5764-0604



大田区区政功労者表彰式

区政の進展に尽力された方や区民生活の向上に貢献された方などの功績をたたえ、表彰します。

日 3月15日(日)午後2時から 会 大田区民プラザ
申 当日会場へ
問 総務課総務担当
TEL 5744-1142 FAX 5744-1505

団体活動ステップアップ講座

社会教育関係団体の歩みと次の一歩。

対 大田区社会教育関係団体
日 3月24日(火)午後1時30分～4時10分
会 入新井集会所
定 先着25団体程度
申 電子申請。問合せ先へ往復はがき(記入例参照)か電話か来所も可
問 地域力推進課生涯学習担当
(〒144-8621大田区役所)
TEL 5744-1443 FAX 5744-1518



コアジサシの営巣地整備

コアジサシが産卵や子育てをしやすい環境をつくるため、カラス除けの修復や、周囲の清掃など簡単な作業を行います。

対 小学5年生以上の方(小学生は保護者同伴)
日 3月28日(土)・29日(日)午前9時30分～午後4時※半日参加も可
会 森ヶ崎水再生センター
費 各50円 申 問合せ先へ往復はがき(記入例参照。希望日時も明記)。3月12日必着
問 環境政策課環境政策担当
(〒144-8621大田区役所)
TEL 5744-1365 FAX 5744-1532

