

18日(月)④10月20日(水)
 ※①③④午前10時～正午②午後2時～4時
 ⑤さぼーとぴあ
 ⑥先着①③④20名②10名
 ⑦問合先へ電話かFAX(記入例参照)
 ⑧上池台障害者福祉会館
 ☎3728-3111 FAX3726-6677

**ポールウォーク教室(後期)
(6日制)**

ポールを使うことで姿勢や歩幅の改善を図り、筋力アップを目指します。
 ⑧区内在住の65歳以上で医師などから運動制限を受けていない方
 ⑨10月7日、11月4日、12月2日、令和4年1月13日、2月3日、3月3日(水)午後2

時～3時30分
 ⑩六郷地域力推進センター
 ⑪抽選で20名(前期に参加していない方優先)
 ⑫問合先へ往復はがき(記入例参照)。9月3日必着
 ⑬高齢福祉課高齢者支援担当
 (〒144-8621大田区役所)
 ☎5744-1624 FAX5744-1522

秋のロボットセミナー

①プログラミングに挑戦(2日制)
 ②ロボットプログラミング教室
 ③区内在住・在学の①小学4年～中学2年生②小学4年～中学1年生
 ④⑤①10月9日(土)・10日(日)午後1時～4時
 =都立産業技術高等専門学校品川キャン

パス
 ⑥11月7日(日)①午前10時～正午②午後2時～4時=産業プラザ
 ⑦①4,000円②5,500円
 ⑧抽選で①20名②各15名
 ⑨問合先HP(<https://ootakoren.com/>)から申し込み。①9月17日②10月15日締め切り
 ⑩(一社)大田工業連合会
 ☎3737-0797 FAX3737-0799

休養村とうぶバスツアー

詳細は休養村とうぶHPをご覧ください。
 ①休養村とうぶに泊まる 小さなお土産付き! 秋の清里高原と黄葉の上高地ツアー

⑨10月17日(日)・18日(月)(1泊2日)
 ⑩大人28,800円、小学生以下27,500円から
 ⑪日帰りで満喫! 休養村とうぶ金原温泉とりんご狩り
 ⑫10月24日(日)(日帰り)
 ⑬大人16,800円、小学生以下16,300円から
 ◇①②ともに◇
 ⑭代表者が区内在住・在勤の方
 ⑮抽選で20名
 ⑯地域力推進課区民施設担当
 ☎5744-1229 FAX5744-1518



詳細はコチラ



新型コロナウイルス感染予防のための大田区スポーツイベントガイドラインはコチラ▶



ゆいつつのスポーツ教室など

▶会場・問合先 ゆいつつ(〒143-0006平和島4-2-15)
 ☎6424-5101 FAX6424-5120

教室名	対象	日程	時間	定員(先着)	費用
①健康体笑	60歳以上	8月24日、9月28日、10月26日(火)	午前9時30分～10時30分	20名	1,000円/回
②パパママwithベビー	1歳以下のお子さんと保護者		午前10時45分～11時45分	10組	
③らくらくリフレッシュ体操	おおむね50歳以上	9月7日～11月9日の火曜	午前10時～11時	20名	500円/回
④はじめての太極拳	18歳以上	9月8日～10月27日の水曜	午後1時30分～2時30分		500円/回
⑤こども体操教室	3・4歳	9月8日～11月17日の水曜(11月3日を除く)	午後2時30分～3時20分	15名	1,000円/回
	5・6歳		午後3時30分～4時20分		
⑥シニアのお食事講座(腸活で免疫力アップ)	50歳以上	9月17日(金)	午前10時～正午	5名	1,000円
⑦健康ウォーキング(食事付き)	18歳以上	10月22日(金)	午前10時～正午	10名	1,000円

▶申込方法 問合先へ電話か来館。①②実施日の3日前③～⑥9月5日⑦10月20日締め切り

大田区総合体育館のスポーツ教室など

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

◆定期スポーツ教室

教室番号・教室名	対象	日程	時間
月	①親子フィットリトミック	1歳のお子さんと保護者	10月4・11・18・25日、11月1・15・22・29日、12月6・13日
	②かんたんサルサ	高校生以上	午後2時～3時
火	③よちよち親子体操	1歳のお子さんと保護者	10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14日
	④はじめてのヨガ	高校生以上	午後2時～3時
水	⑤親子で体操名人	2・3歳のお子さんと保護者	10月6・13・20・27日、11月17日、12月1・8・15日
	⑥親子フィットリトミック	1歳のお子さんと保護者	午前10時30分～11時30分
木	⑦キッズチアダンス50	4歳～小学1年生	10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月16・23日
	⑧ジュニアチアダンス	小学生	午後4時40分～5時30分 午後5時45分～6時45分
金	⑨キッズビート体操50	4歳～小学1年生	10月1・8・15・29日、11月12・26日、12月10・24日
	⑩ジュニアビート運動塾	小学生	午後4時～4時50分 午後5時20分～6時20分

◆9月の個人開放

▶費用 1利用区分(2時間30分)300円 ※バスケットボールは1時間で入れ替え
 ▶定員 種目ごとに異なります(先着順)
 ▶申込方法 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	時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
バスケットボール	9月2日(木)・27日(月)	—	—	—	—
卓球	9月3日(金)・28日(火)	○	○	○	○
バドミントン	9月16・30日(休)	○	○	○	○

(公財)大田区スポーツ協会の催しなど

▶問合先 (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/>

◆健康体操教室

教室名	日程	時間	会場	費用	定員(抽選)	申込期限
①さわやかシェイプアップ体操教室	10～12月の火曜(11月23日を除く)	①午前9時30分～10時30分	田園調布せせらぎ館	8,400円	18名	9月10日
		②午前10時45分～11時45分				
②はつらつ体操教室	10～12月の水曜(11月3日、12月29日を除く)	①午前9時30分～10時30分	田園調布せせらぎ館	7,700円	18名	9月10日
		②午前10時45分～11時45分				
③かんたんヨガ(初心者向け)	10月7・21日、11月4・18日、12月2・16日(休)	①午前10時～11時	多摩川台公園古墳展示室	4,200円	12名	9月22日
		②午前9時30分～10時30分	田園調布せせらぎ館			
④リフレッシュヨガ	10月8・22日、11月12・26日、12月10・24日(金)	午前10時45分～11時45分	田園調布せせらぎ館	3,000円	30名	9月22日
		⑤優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ～カキラ～	6郷地域力推進センター			
	10月9・23日、11月13・27日、12月11・25日(土)	午前10時～11時	大森スポーツセンター	2,000円	25名	10月22日
	11月10・24日、12月8・22日(水)					

◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場
合気道演武大会	10月3日(日)	南馬込文化センター
エアロビクス		池上会館
釣魚(カワハギ)	10月10日(日)	三浦半島「小網代港」
剣道	10月17日(日)	大森スポーツセンター
なぎなた	11月7日(日)	大田区民プラザ
民謡		アプリコ
ゴルフ	11月10日(水)	PGMマリアゴルフリンクス

◆シニア卓球競技会

▶対象 区内在住で60歳以上の方
 ▶日時 10月26日(火)午前9時～午後4時
 ▶会場 大森スポーツセンター [大田区スポーツ協会](#) 検索
 ▶定員 抽選で90名
 ▶申込方法 大田区卓球連盟事務局(〒144-0051西蒲田5-3-21めいこう内)へ往復はがき(記入例参照。性別も明記)を郵送か持参。9月30日必着

申込先・期限など詳細は問合先HPをご覧ください

▶対象 ①～④15歳以上⑤おおむね40歳以上の方
 ▶申込方法 問合先へ電話かFAX(記入例参照。①～③希望時間・会場も明記)。①～④重複不可