

◇1～3いずれも◇

対 区内在住の**1** 2 小学3・4年生と保護者 **3** 小学5年～中学2年生
 回 **1** 11月6日(土) **2** 20日(土) **3** 27日(土)
 ※ **1** 午前10時～正午 **2** **3** ①午前10時～正午 ②午後2時～4時
 会 池上会館
 定 抽選で各12組24名
 問 問合先へ往復はがき(記入例参照。学校名、保護者氏名、希望日時も明記)。
1 10月4日 **2** 18日 **3** 25日必着
 場 科学教育センター(〒146-0082池上1-33-8池上小学校内)
 ☎3753-3510 FAX3753-3511

音楽にのせてフィットネス(後期・10月～令和4年3月)

椅子に座りながら音楽に合わせて体を動かします。 ※タオル、飲み物を持参。マスク着用
 ▶対象 区内在住の65歳以上で医師などに運動を制限されていない方(前期未受講者優先)

会場	曜日	時間	初日開催日	定員(抽選)	申込先
①シニアステーション田園調布	火	午後2時～3時	10月12日	10名	シニアステーション田園調布(〒145-0071田園調布2-58-5)
②六郷地域力推進センター	水	午後1時30分～2時30分	10月13日	20名	高齢福祉課高齢者支援担当(〒144-8621大田区役所)
③シニアステーション羽田	月	午前10時30分～11時30分	10月18日	15名	シニアステーション羽田(〒144-0043羽田1-18-13羽田地域力推進センター2階)
④東糀谷老人いこいの家	水	午前11時～正午	10月13日	10名	東糀谷老人いこいの家(☎3741-7970)
⑤シニアステーション糀谷	木	午前10時30分～11時30分	10月14日		シニアステーション糀谷(☎6423-7033)
⑥シニアステーション東嶺町	土	午後1時30分～2時30分	10月16日	12名	シニアステーション東嶺町(☎3753-3008)

▶申込方法 申込先へ①～③往復はがき(記入例参照。会場、生年月日も明記)④～⑥電話。1人1会場。10月1日必着
 ▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1624 FAX5744-1522



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▶



大森スポーツセンターの定期スポーツ教室

▶会場・問合先 大森スポーツセンター(〒143-0011大森本町2-2-5)
 ☎5763-1311 FAX5763-1314

教室番号・教室名	対象	日程	時間	費用	定員(抽選)
①なかよし親子体操	歩行可能な1・2歳	11月1～22日の月曜	午前10時30分～11時20分	600円/回	10組20名(保護者1人にお子さん1人)
②チャレンジ親子体操	2・3歳	11月4日～12月2日の木曜			
③幼児体操(年少)	年少	11月10日～12月8日の水曜	午後3時～3時50分	1,000円/回	10名
④幼児体操(年中・年長)	年中・年長		午後4時～4時50分		
⑤かんたんヨガ	15歳以上	11月2日～12月7日の火曜(11月23日を除く)		500円/回	20名
⑥ソフトエアロ		11月2日～12月14日の火曜(11月23日を除く)	午前9時30分～10時30分		16名
⑦優雅なフラダンス		11月4～25日の木曜			20名
⑧筋トレ・で・スリム		11月4日～12月9日の木曜	午後2時30分～3時30分		16名
⑨シェイプアップエアロ		11月5日～12月10日の金曜	午前9時30分～10時30分		
⑩ステップエアロ		11月6日～12月11日の土曜	午後2時30分～3時30分		20名
⑪ボクシングエクササイズ		11月7日～12月19日の日曜			
⑫太極拳		11月10日～12月8日の水曜	午前9時30分～10時30分		16名
⑬美・Body		11月10日～12月15日の水曜	午後2時30分～3時30分		16名
⑭ストレッチ&筋トレ		60歳以上	11月1日～12月13日の月曜		午前9時30分～10時30分
⑮健康マット体操	11月2日～12月14日の火曜(11月23日を除く)		午後2時30分～3時30分		
⑯いきいき体操	11月5日～12月10日の金曜				
⑰足腰元気体操	11月10日～12月15日の水曜		午前9時30分～10時30分		
⑱さわやかリズム体操				16名	

▶申込方法 問合先へ往復はがき(記入例参照)。1人1教室。10月5日消印有効

カヌー&SUP体験教室

初心者大歓迎。都会のオアシスで一緒にこぎましょう。

①SUP体験②シーカヤック・スクール③シーカヤック・ツーリング

▶対象 高校生以上

▶日時 ①10月9日(土)・10日(日)午前10時、11時、午後1時、2時から各回1時間

②10月23日(土)・24日(日)午前10時、午後1時から各回2時間

③10月30日(土)・31日(日)午前10時、午後1時から各回2時間

▶会場 大森ふるさとの浜辺公園 ▶費用 ①2,000円②5,000円③6,000円

▶定員 抽選で各①3名②③5名

▶申込方法 問合先へ往復はがきかFAXかEメール(記入例参照。希望日時、性別、身長、体重も明記)。①10月1日②15日③22日必着

▶問合先 (-社)大田観光協会(〒144-0035南蒲田1-20-20)
 ☎3734-0202 FAX3734-0203 EMOca2010@o-2.jp



過去の開催の様子

(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/>

◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場	申込先・期限など 詳細は問合先HPをご覧ください
ボウリング	10月17日(日)	蒲田イモンボウル	大田区スポーツ協会 検索
アーチェリー	11月6日(土)	平和の森公園	
レク・フォークダンス	11月14日(日)	池上会館	大田区スポーツ協会 検索
アマチュアボクシング		ゴールドジム サウス東京ANNEX	
馬術	11月21日(日)	綾瀬乗馬クラブ(神奈川県綾瀬市)	

◆区民スポーツ大会 ～オリエンテーリング～

▶対象 10歳以上で10km程度歩ける方(グループ参加可。小・中学生は保護者同伴)

▶日時 11月7日(日)午前7時30分に京急蒲田駅前集合(雨天時は11月14日(日)に延期)

▶会場 弘法山(神奈川県秦野市)

▶費用 500円 ▶定員 先着100名

▶申込方法 問合先か大田区ワンダーフォーゲル協会(〒144-0051西蒲田5-4-26 FAX3739-2239)へ申込書(申込先で配布)を郵送かFAXかはがき(記入例参照。性別も明記)。10月29日必着

◆子ども卓球大会 ～男女別個人戦&クリニック～

▶対象 小学生 ▶日時 10月24日(日)午前9時～午後4時

▶会場 大森スポーツセンター ▶費用 200円

▶定員 抽選で100名 ※ラケット、上履き持参
 ▶申込方法 問合先へ電話かFAX(記入例参照。性別、学校名も明記)。10月12日締め切り

※新型コロナウイルス感染症対策のため、試合会場へは選手のみ入室可

※保護者名での健康管理チェックシートの提出が必要

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/>
 申込方法など詳細は、お問い合わせいただくか、問合先HPをご覧ください。

◆スポーツ教室ワンコイン体験

教室番号・教室名	対象	日程	時間
月	高校生以上	10月4日	①かんたんサルサ 午後2時～3時
			②フラダンス 午後3時～4時
火	就園児(年少～年長)	10月5日	③はじめてのヨガ 午後2時～3時
			④親子フィット&ダンス 午後4時～5時
水	高校生以上	10月6日	⑤ベリーダンス 午前11時～正午
			⑥チアダンス入門 午後7時～8時
木	高校生以上	10月7日	⑦太極拳 午後1時30分～2時30分
			⑧カキラ(姿勢美容エクササイズ) 午後3時～4時
金	生後12か月～2歳未満	10月1日	⑨よちよち親子体操 午前9時～10時
	高校生以上		⑩グループセンタジー 午前11時～正午

▶費用 1回500円

◆10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
バドミントン	10月6日(火)	○	○	○	
バスケットボール	10月7日(水)・25日(月)	—	—	—	○
卓球	10月20日(水)	○	○	○	