新型コロナウイルス感染症の影響により、催しなどは**中止・延期**となる可能性があります。催しなどにご参加の際は、マスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。

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　https://omori-sc.jp/

教室番号・教室名	対象	日程	時間
①なかよし親子体操	歩行可能な1・2歳	1月24日～3月14日の月曜	午前10時30分～11時20分
②チャレンジ親子体操	2・3歳	1月20日～3月17日の木曜(2月3日を除く)	
③幼児体操(年少)	年少	1月19日～3月23日の水曜(2月2・23日を除く)	午後3時～3時50分
④幼児体操(年中・年長)	年中・年長		午後4時～4時50分
⑤ソフトエアロ	15歳以上	1月11日～3月22日の火曜(2月1日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑥美・Body		1月12日～3月23日の水曜(2月2日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑦優雅なフラダンス		1月13日～3月10日の木曜(2月3日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑧筋トレ・で・スリム		1月13日～3月24日の木曜(2月3日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑨シェイプアップエアロ		1月14日～3月25日の金曜(2月11日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑩ステップエアロ		1月15日～3月19日の土曜	午後2時30分～3時30分
⑪ボクシングエクササイズ		1月16日～3月20日の日曜	
⑫かんたんヨガ		1月18日～3月15日の火曜(2月1日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑬太極拳		1月19日～3月23日の水曜(2月2・23日を除く)	
⑭ストレッチ＆筋トレ	60歳以上	1月10日～3月14日の月曜	
⑮健康マット体操			午後2時30分～3時30分
⑯いきいき体操		1月11日～3月22日の火曜(2月1日を除く)	
⑰さわやかリズム体操		1月12日～3月23日の水曜(2月2日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑱足腰元気体操		1月14日～3月25日の金曜(2月11日を除く)	午後2時30分～3時30分

▶**費用**　①②全8回各600円③④全8回各1,000円(毎回当日払い)⑤⑥⑧～⑪⑭～⑱全10回5,000円⑦⑫⑬全8回4,000円(初回一括払い)
▶**定員**　抽選で①②各10組(保護者1人にお子さん1人)　③④各10名⑤⑥⑧～⑪⑰各16名⑦⑫～⑯⑱各20名
▶**申込方法**　問合先へ往復はがき(記入例参照)。1人1教室。12月5日消印有効

Ota スポーツで国際交流

スポーツ(フットサル)を通じて国際交流しませんか。申込方法など詳細は問合先HPをご覧ください。
▶**対象**　区内在住・在勤・在学で15～29歳の方
▶**日時**　12月19日㈰午後1時～5時
▶**会場**　昭和島二丁目公園フットサル場、少年サッカー場
▶**定員**　日本人・外国人各10名
▶**問合先**　(一財)国際都市おおた協会
☎6410－7981　FAX6410－7982
https://www.ota-goca.or.jp/sports_2021/

ゆいっつのスポーツ教室など

▶**会場・問合先**　ゆいっつ(〒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
グリーティングカードを作ろう	－	12月4日㈯	午後2時～4時	10名	300円
パソコンで年賀状を作ろう	小学生以上	12月11日㈯		5名	
健康体笑	60歳以上	12月28日、1月25日、2月22日㈫	午前9時30分～10時30分	20名	1,000円/回
パパママ with ベビートレーニング	2歳未満のお子さんと保護者		午前10時45分～11時45分	10組	

▶**申込方法**　実施日の3日前までに問合先へ電話か来館

(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

教室番号・教室名	日程	時間	会場	費用	定員(抽選)	申込期限
❶さわやかシェイプアップ体操教室	1～3月の火曜	①午前9時30分～10時30分	田園調布せせらぎ館	9,100円	18名	12月10日
		②午前10時45分～11時45分				
❷はつらつ体操教室	1～3月の水曜(2月23日を除く)	①午前9時30分～10時30分		8,400円		
		②午前10時45分～11時45分				
❸かんたんヨガ(初心者向け)	1月14・28日、2月25日、3月11・25日㈮(2月11日を除く)	午前9時30分～10時30分		3,500円	20名	
❹リフレッシュヨガ		午前10時45分～11時45分				
❺かんたんヨガ(初心者向け)	1月6・20日、2月3・17日、3月3・17日㈭	午前10時～11時	多摩川台公園古墳展示室	4,200円	12名	
❻優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ～カキラ～	1月8・22日、2月12・26日、3月12・26日㈯		六郷地域力推進センター	3,000円	30名	12月17日
	1月12・26日、2月9・23日、3月9・23日㈬		大森スポーツセンター		25名	

▶**対象**　❶～❺15歳以上❻おおむね40歳以上の方
▶**申込方法**　問合先HPから申し込み。問合先へ電話かFAX(記入例参照。❶❷希望時間も明記)も可。❶～❺重複不可

◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場
ダンススポーツ	1月30日㈰	大森スポーツセンター
サッカー	3月20日㈰から	多摩川緑地サッカー場ほか

申込先・期限など詳細は問合先HPをご覧ください
大田区スポーツ協会　検索

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。

◆定期教室ワンコイン体験

	教室番号・教室名	対象	日程	時間
月	①かんたんピラティス	高校生以上	12月13日	午後1時30分～2時30分
	②フラダンス			午後3時～4時
火	③わんぱく親子体操	2・3歳	12月14日	午前10時30分～11時30分
	④親子フィット＆ダンス	就園児(年少～年長)		午後4時～5時
水	⑤ヨーガ	高校生以上	12月15日	午前9時30分～10時30分
	⑥ベビー＆ママケアストレッチ	生後1.5か月～12か月		正午～午後0時50分
木	⑦はじめてのヨーガ	高校生以上	12月16日	正午～午後1時
	⑧カキラ(姿勢美容エクササイズ)			午後3時～4時
金	⑨よちよち親子体操	生後12か月～2歳未満	12月10日	午前9時～10時
	⑩ヨーガ	高校生以上		午後7時50分～8時50分

▶**費用**　各500円

◆12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)

種目	日程	時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
バスケットボール	12月13日㈪	―	―	―	○
バドミントン		○	○	○	
卓球	12月15日㈬				

▶**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

はがきなどの記入例　①催しなどの名称　②〒住所　③氏名(ふりがな)　④年齢(学年)　⑤電話番号　⑥その他必要事項