

前期
4~9月

シニア向けプログラム



1 膝痛・腰痛ストップ体操 膝痛や腰痛に効果的な自宅でもできる体操を行います。 ※時間指定不可

会場	日程	時間(30分)	初回開催日	定員(抽選)
六郷地域力推進センター	月2回 火曜	①午後1時15分から ②午後1時45分から ③午後2時15分から	4月19日	各時間帯 20名
ライフコミュニティ西馬込	月1回 水曜	①午後1時から ②午後1時30分から ③午後2時から	4月27日	

2 認知症予防体操 認知症予防、転倒予防、生活習慣病の予防改善に効果のある「フリフリグッパ体操」などを行います。 ※時間指定不可

会場	日程	時間(30分)	初回開催日	定員(抽選)
六郷地域力推進センター	月2回 金曜	①午後1時30分から ②午後2時15分から ③午後3時から	4月22日	各時間帯 20名
嶺町特別出張所	月1回 月曜	①午後2時から ②午後2時45分から ③午後3時30分から	4月25日	各時間帯 10名

3 音楽にのせてフィットネス 音楽に合わせてながら椅子に座って体を動かします。

会場	日程	時間	初回開催日	定員(抽選)
大森東地域センター	月曜	午前10時30分~11時30分	4月25日	各会場 10名
大森西区民センター	火曜		4月26日	
六郷地域力推進センター	水曜	午後1時30分~2時30分	4月27日	20名

1~3いずれも



- ▶対象 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
- ▶申込方法 問合先へ往復はがき(記入例参照。希望会場も明記)。1人1会場。
- ▶14月1日 234月6日必着 ※マスク着用、飲み物・タオル持参
- ▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当(〒144-8621大田区役所) ☎5744-1624 FAX 5744-1522

春の大田区 交通安全運動

4月6~
15日



大田区では、交通事故で亡くなる方や自転車に関与した事故の割合が増えています。一人ひとりが交通ルール・マナーの実践を習慣づけて、交通事故を防止しましょう。

交通安全運動の重点

①子どもをはじめとする歩行者の安全確保

信号無視、斜め横断、車の陰からの飛び出しなど、危険な行動は絶対にやめ、横断歩道を渡りましょう。

②歩行者保護や飲酒運転根絶等の安全運転意識の向上

歩行者やほかの車両に「思いやり、ゆずりあい」の気持ちを持って、安全運転をしましょう。また、「飲酒運転をしない・させない」意識を持ちましょう。

③自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保

スマートフォンなどを利用しながらや、傘を差しながらの自転車運転は禁止です。

④二輪車の交通事故防止

交差点やカーブの手前では、十分にスピードを落とし、安全通行しましょう。

▶問合先

都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当
☎5744-1315 FAX 5744-1527

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

大田区における新型コロナウイルス感染症情報は、区HPをご覧ください。



詳細はコチラ

新型コロナワクチン接種について

5~11歳の方も新型コロナワクチンを接種できるようになりました。ワクチン接種は任意です。接種については、お子さんと一緒にご検討いただき、ワクチン接種の医学的な観点に関することは、かかりつけ医などの医療機関にご相談ください。区HPや大田区子育て応援メールでも最新情報をお知らせしていますので、ご確認ください。

18歳以上の方の追加接種も引き続き行っています。コールセンターと大田区予約受付システムで予約を受け付けています。

大田区新型コロナワクチン接種コールセンター
(月~土曜、午前8時30分~午後5時15分 ※休日を除く)
☎6629-6342 FAX 5744-1574



最新情報は
コチラ

※間違い電話が多くなっています。今一度、番号をお確かめの上お電話ください
※曜日・時間帯によってはお電話が繋がりにくい場合があります

相談窓口

●症状がある・感染が疑われる方/新型コロナ受診相談窓口

東京都発熱相談センター(※1)(24時間対応)
☎5320-4592 ☎6258-5780

大田区相談センター(月~金曜、午前9時~午後5時 ※休日、年末年始を除く)
☎5744-1360 FAX 5744-1524

●感染への不安のある方

東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター(※1)
(午前9時~午後10時 土・日曜、休日、年末年始も対応)
☎0570-550571 FAX 5388-1396

(※1)多言語(英・中・ハングルなど)による相談も可

大田区休養村とうぶバスツアー

善光寺前立本尊御開帳と北向観音ツアー

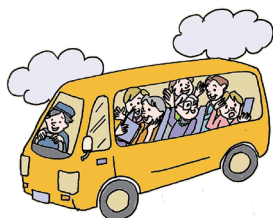
- ▶対象 代表者が区内在住・在勤の方
- ▶日程 5月29日(日)・30日(月)(1泊2日)
- ▶費用 28,800円(小学生以下は27,800円)から
- ▶定員 抽選で20名
- ▶問合先 休養村とうぶ(長野県東御市和6733-1)
☎0268-63-0261



▲北向観音堂(協力:上田市マルチメディア情報センター)



▲善光寺御開帳(画像提供:善光寺)



詳細はコチラ

伊豆高原学園に泊まる

いずこうげん森のようちえん

伊豆高原学園へ宿泊しながら、親子で自然遊びや磯遊びに出かけます。アウトドアクッキングでは旬の食材を使った料理にチャレンジします。

- ▶対象 年中・年長児と家族
- ▶日程 6月4日(土)・5日(日)(1泊2日)
- ▶費用 12,400円(小学生は8,600円、未就学児は7,300円)から
- ▶定員 抽選で20名
- ▶問合先 伊豆高原学園
(静岡県伊東市八幡野1154-3)
☎0557-48-7815



▲磯遊び



▲アウトドアクッキング



詳細はコチラ

▶問合先 地域力推進課区民施設担当 ☎5744-1229 FAX 5744-1518