

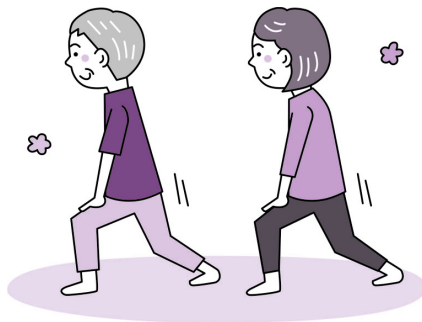
36 水泳・アクア

- ◆**マーメイドスイミング**
女性のみ。初回体験可。月4回水曜午前9時30分～11時、平和島公園プールで 入1,000円 費4,000円 申栄田☎090-4942-7010
- ◆**マリンスイムクラブ**
水中ウォーキング、水泳。体験有り。月3回金曜正午～午後2時、矢口区民センター温水プールで 入2,000円 費3,000円 申宮本☎5482-3139
- ◆**ASPスイミング**
火曜午前9時30分～11時30分、矢口区民センター温水プールで 入1,000円 費3,500円 申広沢☎080-3589-2916
- ◆**マルコスイミングクラブ**
小・中学生。初心者可。金曜午後7時15分～9時、矢口区民センター温水プールで 費2,000円 申川島☎3777-7434
- ◆**さくらスイミングクラブ**
女性のみ。体験有り。金曜午後2時30分～4時30分、矢口区民センター温水プールで 費4,000円 申早川☎3733-2375
- ◆**らくらく健康アクア**
水中運動。60歳以上の女性。火曜正午～午後1時30分、矢口区民センター温水プールで 入1,000円 費4,000円 申小方☎090-6150-0809

37 体操

- ◆**宝塚OGが指導するストレッチ&ウォーキング**
月1回から参加可。体験・見学可。第1木曜午後2時30分～4時30分、第2・4木曜午後5時～7時、アプリコで 費2,500円(1回)、スタジオ代 申福田☎090-1773-9426
- ◆**わくわく体操**
健康体操・ストレッチ・ダンスなど。楽しく優しく体を動かす。見学・体験可。

- 水曜午後7時～8時30分、大森スポーツセンターで 入1,500円 申大谷☎3762-9932
- ◆**ひまわりエアロビクス**
講師有り。金曜午前10時～11時、萩中文化センターで 費2,500円、1,200円(年) 申長谷屋☎3735-8560
- ◆**馬込体操クラブ**
体験有り。水曜午後1時30分～3時、馬込区民センターで 費1,500円 申藤田☎3774-8997
- ◆**六郷体操クラブ**
健康維持体操。火曜午前10時～11時30分、六郷文化センターで 入2,000円 費1,000円 申佐藤☎080-1055-9627
- ◆**シェイプアップ**
リズムに乗ってストレッチ体操。月曜午前10時～11時10分、ライフコミュニティ西馬込で 入2,000円 費4,000円 申津曲☎090-4540-5191
- ◆**プリエ サンデーストレッチ**
ストレッチ、簡単なダンス。日曜午後2時～3時、萩中集会所で 費500円(1回) 申藤田☎090-3905-5991
- ◆**フィットネスサークル FEEL**
ヨガやエアロビクス。月曜午後7時30分～8時30分、羽田三丁目の会場で 入1,000円 費2,500円 申小山☎080-3121-3182



38 ピラティス

- ◆**ピラティスワークアウト**
月3回月曜午後2時～3時10分、ライフ

コミュニティ西馬込で 入2,000円 費4,500円 申宮島☎090-9145-5092

39 ハイキング

- ◆**大田ハイキングクラブ**
登山、ハイキング。土・日曜、東京近郊からアルプスまで 入1,000円 費8,000円(年) 申小林☎090-5547-0707
- ◆**大田区ワンダーフォーゲル協会**
ハイキング、山行など。初心者可。月3・4回土・日曜、東京近郊で 費5,200円(年) 申佐藤☎080-6762-0267



40 その他

- ◆**溪流釣り同好会**
ヤマメ・イワナの溪流釣りと温泉、4～9月、北関東中心 費実費 申若林☎090-5816-7556
- ◆**太田ひまわり会**
65歳以上の方。年6回程度の旅行と年4回程度の食会 入2,000円 費4,000円(年) 申中村☎3759-9003
- ◆**大田地域活動栄養士会**
地域での食育活動。月1回定例会(不定期)、消費者生活センターほかで 入1,000円 費4,000円(年) 申窪田☎090-7213-8470
- ◆**産前産後ママ広場「まるまる」**
助産師主催。「ちょっとした相談ができる場所」をオンラインと対面で提供。月3・4回(不定期)、オンラインか区内

- の会場で 費500円 申石丸☎090-6549-8548
- ◆**森田理論によるメンタルヘルス学習会**
強い不安や緊張を克服する学習会と交流会。①第2日曜午後1時30分～4時30分、消費者生活センターで②第4土曜午後1時30分～4時30分、田園調布せせらぎ館で 費700円(1回) 申増澤☎090-4029-0107
- ◆**一人ぼっちな会**
何人かで話し合い、心を軽くする。第2日曜午前9時～正午、嶺町文化センターで 申江口☎3721-4831
- ◆**文章の会**
エッセイなどを自由楽しく執筆。第1木曜午前9時30分～正午、消費者生活センターほかで 費1,500円 申大庭☎080-2006-5954
- ◆**紙芝居研究会**
持参した作品を演じ、講師がアドバイス。第4金曜午後1時15分～5時15分、蒲田図書館で 費1,000円 申福田☎070-8384-3805
- ◆**大森山王メンタルヘルス研究所**
働く人の課題や悩み、その対処方法について認知行動療法などをテーマに学ぶ。3か月に1回程度土曜午前10時～午後4時、大森駅近くの会場で 入5,000円 費3,000円程度(1回)、講師代など 申三木☎090-7833-1222
- ◆**パンフラワー和紀の会**
かわいい花やインテリア小物などをつくる。初心者可。講師有り。第2日曜午前10時～11時30分、第4火曜午後1時30分～3時、矢口区民センターで 費500円、材料費800円 申山本☎090-4700-3266
- ◆**声と健康シニアボイストレーニング**
呼吸法と発声法のトレーニング。第2・4火・木曜①午前11時～11時45分②正午～午後0時45分、蒲田駅近くの会場で ※①②から選択 費2,000円(1回) 申十川☎090-3243-3880

区民のひろばへの掲載を希望する方へ

区民の皆さんの催しやサークル会員の募集などを紹介するコーナーです

詳細は
コチラ



催し 毎月1日号に掲載

原則として開催日や申込締切日が1～9日のものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。また、同一の人物か団体で、前回の掲載から6か月経過していないものは掲載できません。
原稿の締切日は掲載月の2か月前の15日必着です。

掲載例

- ①7月10日に「〇〇講座」(事前申込不要)を開催
=7月1日号に掲載。原稿の提出は5月15日必着
- ②7月10日に「〇〇講座」(事前申込が必要で申込締切は7月5日必着)を開催
=6月1日号に掲載。原稿の提出は4月15日必着
- ③7月9日に「〇〇講座」(事前申込不要)を開催
=6月1日号に掲載。原稿の提出は4月15日必着

※4月1日号に掲載した方が次回掲載できるのは10月1日号以降となります

サークル会員募集 1年に一度の特集として掲載

次回原稿募集と掲載時期は区報1日号、区民のひろば内で改めてご案内します。

区民のひろば(催し)の申込方法

問合先へ申込書(問合先で配布。区HPからも出力可)を郵送かFAXか持参。右記の記入事項を記載したはがき、封書、FAXも可。

- 掲載できないもの
- 営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められる
- 政治・宗教活動
- 同一の人物か団体で、前回の掲載から6か月経過していない
- 会員の募集が目的
- 投稿者が区内在住でない
- 活動場所が区外
- そのほか掲載基準に反すると認められる

記入事項

(送り先)	(裏面記入例)
〒144-8621	●催し名
大田区役所 広聴広報課 「区民のひろば」宛	●サークル名
	●日時・場所
	●講師名
	●費用
	●問合先の氏名・ 〒住所・電話番号
	●区報の感想

※文面は最小限に整理させていただきます。また、紙面の都合で掲載できない場合があります。Eメールアドレス、HPのURLは掲載できません

▶問合先 広聴広報課広報担当 ☎5744-1132 FAX5744-1503