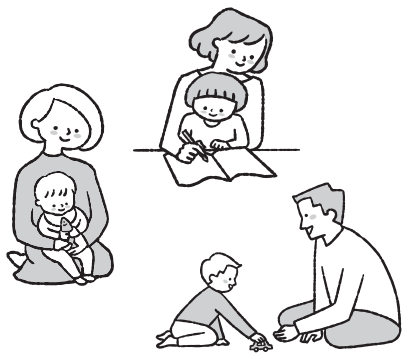


山王草堂・尾崎士郎記念館 ギャラリートーク

12月～令和6年3月の第1土曜①午前11時～正午②午後1時～2時
 山王草堂記念館(尾崎士郎記念館解散)
 問合先へ電話かFAX(記入例参照)
 龍子記念館
 ☎FAX3772-0680

出前講座「親子で遊ぼう！」

対1・2歳のお子さんと保護者
 12月21日(木)=六郷地域力推進センター②令和6年1月16日(火)=エセナおた ※いずれも午前10時～11時30分
 先着各30組
 問合先へ電話かFAX(記入例参照。希望日も明記)。②12月15日から受け付け
 子ども家庭支援センター地域子育て推進係
 ☎5753-1153 FAX3763-0199



出張展覧会 熊谷恒子かなの美展 「書の優美 枕草子、徒然草を 中心に」

「枕草子」や「徒然草」の随筆を中心に表現した、恒子の優美な書を紹介する展覧会です。

12月13日(水)～17日(日)午前9時～午後4時30分(入場は午後4時まで)

◆ギャラリートーク
 申し込み方法など詳細は、問合先HPをご覧ください。
 12月16日(土)・17日(日)①午前11時から②午後1時から
 アプリコ
 龍子記念館
 ☎FAX3772-0680

こども発達支援講演会 「発達障がいのある子どもの育て方～うまくいくコツとヒント～」

発達障がいがあるお子さんの理解の仕方と子育てがうまくいくコツについて、オンラインで講演します。

●講師 臨床心理士 高山恵子
 区内在住・在勤・在学の方
 令和6年1月15日(月)午前10時30分～正午
 先着100名
 問合先へEメール(記入例参照。Eメールアドレスも明記)。12月25日締め切り
 子ども発達センターわかばの家
 ☎3757-7761 FAX3757-7763
 EM wakaba-chiiki@kisenfukushi.com

スポーツ健康都市宣言

おおた de スポーツ

(公財)大田区スポーツ協会の催し

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(1時間)	会場	費用	定員(抽選)
1 さわやかシェイプアップ教室(12日制)	令和6年1～3月の火曜(1月2日を除く)	①午前9時30分～ ②午前10時45分～	田園調布せせらぎ館	9,600円	各18名
2 かんたんヨガせせらぎ(5日制)	令和6年1～3月の第2・4金曜(2月23日を除く)	午前9時30分～			
3 リフレッシュヨガせせらぎ(5日制)		午前10時45分～			
4 はつらつ体操教室(11日制)	令和6年1～3月の水曜(1月3日、3月20日を除く)	①午前9時30分～ ②午前10時45分～	多摩川台公園古墳展示室	8,800円	各18名
5 かんたんヨガ多摩川台(6日制)	令和6年1～3月の第1・3木曜	午前9時30分～			
6 リフレッシュヨガ多摩川台(6日制)		午前10時45分～	嶺町集会室	4,800円	12名
7 かんたんヨガ嶺町(6日制)	令和6年1～3月の第1・3金曜	午前9時30分～			
8 リフレッシュヨガ嶺町(6日制)		午前10時45分～	嶺町集会室	30名	30名
		午前10時45分～			

▶対象 15歳以上の方
 ▶申込方法 電子申請。問合先へ電話かFAX(記入例参照。1・4希望時間も明記)も可。1人1教室。12月7日締め切り

◆健康体操教室「優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ～カキラ～」(6日制)

▶対象 おおむね40歳以上の方

日程	時間(1時間)	会場	定員(抽選)
令和6年1～3月の第2・4水曜	①午前9時20分～ ②午前10時40分～	大森スポーツセンター	各25名
令和6年1～3月の第2・4土曜		六郷地域力推進センター	各30名

▶費用 3,000円 ※初回に一括払い
 ▶申込方法 問合先へ電話かFAX(記入例参照。希望時間・会場も明記)。電子申請も可。12月15日締め切り

◆区民スポーツ大会

申込先・期限など、詳細は問合先HPをご覧ください。

種目	日程	会場
ダンススポーツ	令和6年1月28日(日)	大森スポーツセンター
グラウンド・ゴルフ	令和6年2月8日(木)	東調布公園野球場

大森スポーツセンターの催し

▶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

◆定期スポーツ教室

教室番号・教室名	対象	日程	時間
①ソフトエアロ	15歳以上の方	令和6年1月9日～3月19日の火曜(2月6日を除く)	午前9時30分～10時30分
②筋トレ・で・スリム		令和6年1月11日～3月21日の木曜(2月8日を除く)	午後2時30分～3時30分
③シェイプアップエアロ		令和6年1月12日～3月22日の金曜(2月23日を除く)	午前9時30分～10時30分
④チャレンジステップ		令和6年1月13日～3月16日の土曜	
⑤ボクシングエクササイズ		令和6年1月14日～3月17日の日曜	
⑥ストレッチ&軽体操	60歳以上の方	令和6年1月8日～3月18日の月曜(2月12日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑦健康マット体操		令和6年1月9日～3月19日の火曜(2月6日を除く)	
⑧いきいき体操		令和6年1月10日～3月20日の水曜(2月7日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑨さわやかリズム体操		令和6年1月12日～3月22日の金曜(2月23日を除く)	
⑩お気軽健康体操		令和6年1月10日～3月20日の水曜(2月7日を除く)	
⑪足腰元気体操	15歳以上の方	令和6年1月16日～3月12日の火曜(2月6日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑫かんたんヨガ		令和6年1月17日～3月13日の水曜(2月7日を除く)	
⑬太極拳		令和6年1月11日～3月7日の木曜(2月8日を除く)	
⑭優雅なフラダンス			
⑮幼児体操(年少・年中)	3～5歳	令和6年1月17日～3月13日の水曜(2月7日を除く)	午後3時～3時50分
⑯幼児体操(年長)	5・6歳		午後4時～4時50分
⑰ふれあい運動遊び	歩行可能な1・2歳	令和6年1月15日～3月11日の月曜(2月12日を除く)	午前9時30分～10時20分
⑱親子運動遊び	2・3歳		午前10時50分～11時40分

▶費用 ①～⑪各全10回5,000円⑫～⑭各全8回4,000円(初回に一括払い)⑮⑯各全8回1,000円/回⑰⑱各全8回600円/回(毎回当日払い)

▶定員 抽選で①～⑭各24名⑮⑯各12名⑰⑱各14組(お子さん1名に保護者1名)
 ▶申込方法 問合先へ往復はがき(記入例参照。教室番号・教室名も明記)。1人1教室。12月5日消印有効

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 https://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。

◆ピックアップワンコイン体験

教室番号・教室名	対象	日程	時間
①リフレッシュヨガ	高校生以上の方	12月11日(月)	午前9時30分～10時30分
②姿勢改善骨盤体操			午後2時50分～3時50分
③骨盤エクササイズ			午後6時30分～7時30分
④キッズHIPHOP50	4歳～小学1年生	12月12日(火)	午後4時10分～5時
⑤はじめてのヨーガ	高校生以上の方		午後1時30分～2時30分
⑥フラダンス	高校生以上の方	12月21日(木)	午後8時～9時
⑦よちよち親子体操			午後1時30分～2時30分
⑧太極拳			午後2時40分～3時40分
⑨気功			午後2時20分～3時20分
⑩カキラ(姿勢美容エクササイズ)			午後2時20分～3時20分

▶費用 500円
 ▶申込方法 問合先へ電話か来館

◆12月の個人開放

▶費用 1利用区分(3時間)300円 ※バスケットボールは1時間30分で入れ替え
 ▶定員 種目ごとに異なります(先着順)

種目	日程	実施時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
バドミントン	12月18日(月)	○	○	○	○
バスケットボール		—	—	—	○

※卓球の開放はありません

▶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 ※中学生以下の方は保護者同伴