

講座「ムリなく、ハッピーに家事シェアのススメ」

家事のこだわりを見直し、快適に暮らすヒントを見つけませんか。



☑ 区内在住・在勤・在学の方
☑ 9月29日(日)午前9時45分～11時45分

▲詳細はコチラ

☑ 田園調布せせらぎ館
☑ 抽選で25名
☑ 問合先へFAX(記入例参照)。電子申請も可。9月19日締め切り
☑ エセナおおた
☎ 3766-4586
☎ 5764-0604



障がいのある方のための教室

☑ 区内在住の障がいのある方と家族
☑ ① 絵画教室=10月3日(休) ② 健康体操教室=10月6日(日) ③ 俳句教室=10月16日(休) ④ パソコン教室=10月20日(日)
※ ①③ 午前10時～正午 ② 午後1時30

分～3時④午後2時～4時
☑ さぼーとぴあ
☑ 先着①③20名②15名④10名
☑ 問合先へ電話かFAX(記入例参照)
☑ 上池台障害者福祉会館
☎ 3728-3111 ☎ 3726-6677

公開講座「源氏物語に親しむ」(4日制)

☑ 都内在住・在勤・在学で18歳以上の方
☑ 10月12・19・26日(土)・27日(日)午後1時～3時30分
☑ 1,000円
☑ 抽選で20名
☑ 問合先へ往復はがき(記入例参照)。9月10日消印有効
☑ 都立つばさ総合高等学校(〒144-8533本羽田3-11-5)
☎ 5737-0151 ☎ 5737-0154

キッズな初めての子育てオンライン交流会

申込期間など、詳細は区HPをご覧ください。
☑ 区内在住の、開催日時点で1歳未満

の第1子(多胎児含む)のお子さんと保護者
☑ 10月19日、12月21日、令和7年2月15日(土)午後3時～4時30分(12月21日は午前10時～11時30分)
☑ 先着各30組程度
☑ 電子申請
☑ キッズな大森
☎ 5753-7830 ☎ 3763-0199



▲詳細はコチラ



ロボットプログラミング教室

☑ 区内在住か在学の小学3年～中学1年生
☑ 11月17日(日)①午前10時～正午②午後2時～4時
☑ 産業プラザ

費6,000円
☑ 抽選で各15名
☑ 電子申請。10月2日締め切り
☑ (一社)大田工業連合会
☎ 3737-0797 ☎ 3737-0799



▲詳細はコチラ

汎用旋盤・フライス盤講座(3日制)

☑ 区内在住か在勤で金属加工や機械工業に従事し、汎用旋盤・フライス盤の技術を必要とする方
☑ 11月2・9・16日(土)午前9時15分～午後4時30分
☑ 都立城南職業能力開発センター大田校
☑ 4,000円
☑ 抽選で汎用旋盤・フライス盤各5名
☑ 問合先へ申込書(問合先HPから出力。問合先へ請求も可)をFAX。9月27日締め切り
☑ (一社)大田工業連合会
☎ 3737-0797 ☎ 3737-0799



▲詳細はコチラ

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
(〒144-0051西蒲田3-19-4大田区西蒲田三丁目複合施設3階)
☎ 5748-5400 ☎ 6410-6955 <https://www.sportsota.or.jp>

◆新スポーツ健康ゾーン活性化事業

1 ビーチバレー場無料開放DAY

▶ 日時 9月15日(日)、10月1日(火)・6日(日)・22日(火)、11月17日(日)、12月3日(火)、令和7年1月14日(火)・26日(日)、2月16日(日)、3月11日(火)
※ 時間は問合先HPをご覧ください

2 ふる浜ビーチヨガ

▶ 日時 モーニング=9月28日、10月12日(土)午前9時30分～10時30分
サンセット=10月6・20日(日)午後4時30分～5時30分
▶ 定員 先着各30名

◇1 2ともに◇

▶ 会場 大森ふるさとの浜辺公園

▶ 申込方法 当日会場へ

◆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
合気道演武	9月29日(日)	南馬込文化センター
エアロピクス		池上会館
区民ハイキング		鷹取山(神奈川県)
ライフル射撃(大口徑)	10月6・27日(日)	埼玉県長瀬射撃場
バレーボール(一般(6人制))		大森スポーツセンター
釣魚	10月13日(日)	三浦半島小網代港(神奈川県)
ソフトテニス(中学生)	10月13・20日(日)	多摩川六郷橋緑地庭球場
柔道	10月20日(日)	大森スポーツセンター
ボウリング		蒲田イモンボウル
アマチュアレスリング	10月27日(日)	洗足区民センター
ミニテニス	11月2日(土)	大森スポーツセンター
アマチュアボクシング	11月3日(日)	
インディアカ		
なぎなた	11月4日(日)	大田区民プラザ
バドミントン(団体)	11月9日(土)	大森スポーツセンター
オリエンテーリング	11月10日(日)	神奈川県立観音崎公園
剣道	11月24日(日)	大森スポーツセンター
空手道	12月8日(日)	



▲詳細はコチラ

◆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)

日程	時間(1時間)	会場	定員(抽選)
10月～12月の第2・4水曜	①午前9時20分から ②午前10時40分から	大森スポーツセンター	各25名
10月12・26日、11月9・30日、12月14・28日(土)		六郷地域力推進センター	各30名

▶ 対象 おおむね40歳以上の方

▶ 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。9月13日締め切り

◆健康体操教室

対象、費用、定員、申込方法などは問合先HPをご覧ください。

教室名	日程	時間(1時間)	会場
① さわやかシェイプアップ教室(13日制)	10～12月の火曜(12月31日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	田園調布せせらぎ館
② かんたんヨガせせらぎ(6日制)	10～12月の第2・4金曜	午前9時30分から	
③ リフレッシュヨガせせらぎ(6日制)		午前10時45分から	
④ はつらつ体操教室(13日制)	10～12月の水曜	①午前9時30分から ②午前10時45分から	多摩川台公園古墳展示室
⑤ かんたんヨガ多摩川台(6日制)	10～12月の第1・3木曜	午前9時30分から	
⑥ リフレッシュヨガ多摩川台(6日制)		午前10時45分から	
⑦ かんたんヨガ嶺町(6日制)	10～12月の第1・3金曜	午前9時30分から	嶺町集会室
⑧ リフレッシュヨガ嶺町(6日制)		午前10時45分から	
⑨ 蒲田ヨガ教室(10日制)	10～12月の月曜(10月14日、11月4日、12月30日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	大田区西蒲田三丁目複合施設
⑩ 筋力アップ体操教室(13日制)	10～12月の火曜(12月31日を除く)	①午前9時20分から ②午前10時40分から	

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 ☎ 5763-1314 <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	10月8日～12月10日の火曜	午前9時30分～10時30分
② 筋トレ・で・スリム		10月10日～12月12日の木曜	午後2時30分～3時30分
③ シェイプアップエアロ		10月11日～12月13日の金曜	午前9時30分～10時30分
④ ストレッチ&軽体操	60歳以上の方	10月7日～12月16日の月曜(10月14日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑤ 健康マット体操		10月8日～12月10日の火曜	
⑥ いきいき体操		10月9日～12月11日の水曜	午前9時30分～10時30分
⑦ さわやかリズム体操			
⑧ お気軽健康体操		10月11日～12月13日の金曜	午後2時30分～3時30分
⑨ 足腰元気体操			
⑩ かんたんヨガ	15歳以上の方	10月15日～12月3日の火曜	午前9時30分～10時30分
⑪ 太極拳		10月16日～12月4日の水曜	
⑫ 優雅なフラダンス		10月17日～12月5日の木曜	

▶ 費用 ①～⑨全10回5,000円⑩～⑫全8回4,000円 ※初回に一括払い

▶ 定員 抽選で各24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。9月5日消印有効