

夜間・日曜納付相談

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、  
軽自動車税(種別割)、国民健康保険料

お支払いの相談を窓口と電話で受け付けます。国民健康保険の加入・喪失手続き、資格確認書などの再交付申請も可能です(窓口のみ)。

※本人確認書類、証明書などの必要書類は区HPをご覧ください

▶日時 夜間 3月13・27日、4月10・24日(休)午後7時まで  
日曜 3月16日(日)午前9時～午後5時

▶会場 区役所本庁舎4階

▶問合せ

●特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)＝納税課収納推進担当	☎5744-1517 (共通)
・整理大森 ☎5744-1200 ・整理調布 ☎5744-1201 ・整理蒲田 ☎5744-1202 ・整理区外 ☎5744-1203	
●国民健康保険＝国保年金課	☎5744-1516 (共通)
・国保料収納担当(納付相談) ☎5744-1697 ・国保資格係(手続き) ☎5744-1210 ※国保資格係の夜間・日曜の電話対応は行っていません	

大森スポーツセンターの催し

▶会場・問合せ先 大森スポーツセンター

(〒143-0011大森本町2-2-5)

☎5763-1311 FAX5763-1314

詳細は  
コチラ▶



◆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	4月8日～6月17日の火曜(5月6日を除く)	午前9時30分～10時30分	
②筋トレ・で・スリム		4月17日～6月19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		4月18日～6月20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	4月7日～6月16日の月曜(5月5日を除く)	午後2時30分～3時30分	
⑤健康マット体操		4月8日～6月17日の火曜(5月6日を除く)		
⑥いきいき体操		4月9日～6月18日の水曜(6月4日を除く)	午前9時30分～10時30分	
⑦さわやかリズム体操		4月18日～6月20日の金曜	午後2時30分～3時30分	
⑧お気軽健康体操		15歳以上の方	4月8日～6月10日の火曜(4月29日、5月6日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑨足腰元気体操			4月16日～6月11日の水曜(6月4日を除く)	
⑩かんたんヨガ	15歳以上の方	4月17日～6月5日の木曜	午前9時30分～10時30分	
⑪太極拳		4月23日～6月18日の水曜(6月4日を除く)		
⑫優雅なフラダンス	小学1～3年生	4月21日～6月16日の月曜(5月5日を除く)	午後3時45分～4時45分	
⑬はじめてのヒップホップ	歩行可能な1・2歳	4月21日～6月16日の月曜(5月5日を除く)	午前9時30分～10時20分	
⑭ふれあい運動遊び	2・3歳		午前10時40分～11時30分	
⑮親子運動遊び				

▶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)⑬全8回1,000円/回⑭⑮全8回600円/回(毎回当日払い)

▶定員 抽選で①～⑫各24名⑬20名⑭⑮各14組(お子さん1名に保護者1名)

▶申込方法 問合せ先へ往復はがき(記入例参照。希望時間・会場も明記)。電子申請も可。3月5日消印有効

スポーツ健康都市宣言



詳細は問合せ先HPをご覧ください。

(公財)大田区スポーツ協会の催し

▶問合せ先 (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 FAX6410-6955

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)
4～6月の第2・4水曜	①午前9時20分から	大森スポーツセンター	各32名
4～6月の第2・4土曜	②午前10時40分から	六郷地域力推進センター	各40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 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。希望時間・会場も明記)。電子申請も可。3月14日締め切り

◆健康体操教室

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(11日制)	4～6月の火曜(4月29日、5月6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)	4～6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)	4～6月の水曜	①午前9時30分から ②午前10時45分から	多摩川台公園事務所
⑤かんたんヨガ多摩川台(6日制)	4～6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)	4～6月の第1・3金曜	午前9時30分から	嶺町集會室
⑧リフレッシュヨガ嶺町(6日制)		午前10時45分から	
⑨リラックスヨガ蒲田教室(12日制)	4～6月の月曜(5月5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フローヨガ蒲田教室(12日制)		①午前9時20分から ②午前10時40分から	
⑪筋力アップ体操教室(11日制)	4～6月火曜(4月29日、5月6日を除く)		

◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場
クレー射撃	3月30日(日)	千葉県成田射撃場
区民ハイキング	4月6日(日)	奥多摩川ハイキングコース
ソフトテニス(一般)		平和の森公園庭球場
ソフトテニス(小学生)	4月13日(日)	多摩川六郷橋緑地庭球場
弓道	4月20日(日)	大田区総合体育館
ボウリング		平和島スターボウル
合気道演武		南馬込文化センター
ライフル射撃(大口徑)	4月27日(日)	埼玉県長瀬射撃場
ミニテニス	5月3日(祝)	大森スポーツセンター
アマチュアレスリング	5月6日(休)	洗足区民センター
ハンドボール	5月11日(日)・17日(土)	大森スポーツセンター

大田区総合体育館のスポーツ教室など

▶問合せ先 大田区総合体育館(〒144-0031東蒲田1-11-1)

☎5480-6688 FAX5703-1105

詳細は  
コチラ▶



◆スポーツ教室

教室名	対象	日程	時間
月 骨盤エクササイズ	高校生以上の方	3月10・17・24・31日	午後6時30分～7時30分
火 カキラ・ザ・エアロ		2月25日、3月4・11・18・25日	午後6時45分～7時45分
キッズHIPHOP50	4歳～小学1年生		午後4時10分～5時
水 ヨーガ	高校生以上の方	2月26日、3月5・12・19日	午前9時30分～10時30分
はじめてのラテンダンス			午後2時40分～3時40分
ジュニアストリートダンス(入門)	小学1～3年生		午後4時20分～5時20分
木 かんたんバレエ	高校生以上の方	2月27日、3月13・27日	午後2時30分～3時30分
キッズビート体操50	3歳6か月～年長(5・6歳)		午後3時45分～4時35分
金 かんたんHIPHOP	高校生以上の方	3月7・14・21・28日	午後1時20分～2時20分
ジュニアバレエ(中級)	小学4～中学3年生		午後5時30分～6時30分

▶申込方法 問合せ先へ来館

◆3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)

▶申込方法 問合せ先へ電話。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

種目	日程	実施時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
バドミントン	3月5日(火)	○	○	○	
バスケットボール	3月10日(月)	—	—	—	○
卓球	3月12日(水)	○	○	○	