

スポーツ健康都市宣言

# おおた de スポーツ



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

▶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 問合せ先へ往復はがき(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

## ゆいっつのスポーツ教室など

▶会場・問合せ先 ゆいっつ(〒143-0006平和島4-2-15)  
☎6424-5101 FAX6424-5120

教室名	対象	日程	時間	定員(先着)
①リトミック教室	1～3歳のお子さんと保護者	9月14・28日、10月12・26日、11月9日、12月14日(木)	午前10時～10時50分	10組
②こども体操教室	3・4歳	9月20日～11月22日の水曜	午後2時30分～3時20分	15名
	5・6歳		午後3時30分～4時20分	
③キッズダンス	5歳～小学3年生	9月12日～11月21日の火曜(10月31日を除く)	午後3時40分～4時40分	12名
	小学4～6年生		午後4時50分～5時50分	
④明星大学バスケットボール部 ウィークリーバスケットボール教室	小学3～6年生	9月5日～12月19日の火曜(12月5日を除く)	午後5時15分～6時15分	30名
⑤明星大学バスケットボール部 マンスリーバスケットボール教室		9月26日、10月31日、11月28日、12月19日(火)	午後4時～5時	
⑥朝ヨガ	15歳以上の方	9月6日～12月6日の水曜	午前10時～11時	12名
⑦はじめての太極拳	15歳以上の方(初心者)	9月20日～11月22日の水曜	午後1時20分～2時20分	20名
⑧養生太極拳	15歳以上の方(中級者以上)		午後2時30分～3時30分	
⑨コツコツ貯筋フィットネス	おおむね50歳以上の方	9月21日～11月30日の木曜(11月23日を除く)	午前10時～11時	5名
⑩らくらくリフレッシュ体操	おおむね60歳以上の方	9月19日～11月21日の火曜		
⑪シニア向けパソコン講座(Word)	おおむね50歳以上の方(初心者)	10月16日～12月4日の月曜		
⑫シニア向けパソコン講座(Excel)		10月13日～12月8日の金曜(11月3日を除く)		

▶費用 ①⑥～⑩500円/回②～⑤⑪⑫1,000円/回 ※①③は初回無料

▶申込方法 問合せ先へ電話か来館。9月4日締め切り

## (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  
(〒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(13日制)	10～12月の火曜	①午前9時30分～ ②午前10時45分～	田園調布せせらぎ館	10,400円	各18名
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～		4,800円	20名
3 リフレッシュヨガせせらぎ(6日制)		午前10時45分～			
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～ ②午前10時45分～	多摩川台公園古墳展示室	10,400円	各18名
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～		4,800円	12名
6 リフレッシュヨガ多摩川台(6日制)		午前10時45分～			
7 かんたんヨガ嶺町(5日制)	10～12月の第1・3金曜(11月は第3金曜のみ)	午前9時30分～ 午前10時45分～	嶺町集会室(10月6日は嶺町文化センター)	4,000円	30名
8 リフレッシュヨガ嶺町(5日制)					

▶対象 15歳以上の方

▶申込方法 問合せ先HPから申し込み。問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。1・4希望時間も明記)も可。重複申込不可。9月6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)

日程	時間(1時間)	会場	定員(抽選)
10～12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
10～12月の第2・4土曜		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 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。希望時間・会場も明記)。問合せ先HPから申し込みも可。9月15日締め切り

### ◆区民スポーツ大会

申込先・期限など、詳細は問合せ先HPをご覧ください。

種目	日程	会場
相撲	9月17日(日)	平和の森公園
ライフル射撃		小口径 千葉県射撃場
		大口径 埼玉県長瀬総合射撃場
エアロビクス	10月1日(日)	池上会館
区民ハイキング		三崎口～長井海の手公園ソレイユの丘
釣魚(カワハギ)	10月8日(日)	三浦半島小網代港(神奈川県)
合気道演武	10月15日(日)	南馬込文化センター
ボウリング		蒲田イモンボウル
柔道	10月22日(日)	大森スポーツセンター
ミニテニス(ダブルス)	11月3日(祝)	
なぎなた	11月5日(日)	雪谷文化センター
バドミントン(団体)	11月11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

▶会場・問合せ先 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、問合せ先HPをご覧ください。

### ◆定期スポーツ教室ワンコイン体験

教室名	対象	日程	時間
かんたんHIPHOP	高校生以上の方	9月1日(金)	午後2時20分～3時20分
美容骨盤エクササイズ			午後7時30分～8時30分
モーニングヨーガ			午前9時15分～10時15分
はじめてのエアロビクス	2・3歳	9月6日(水)	午後1時30分～2時30分
親子で体操名人			午前9時～10時

※ほかにも多数の教室があります

▶費用 500円

▶申込方法 問合せ先へ電話か来館

### ◆9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

▶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(先着順) ※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
卓球	9月4日(月)	○	○	○	○
バドミントン	9月8日(金)	—	—	—	○
バスケットボール		—	—	—	—