※各施設の住所は、⓭面を参照してください。また、掲載の事業は変更になる場合がございます。詳細は施設へお問い合わせください。

東スポーツセンター

TEL723-0411　FAX723-0440

▼一回参加型スポーツ教室

対象 中学生以上
定員 各40人　**料金** 各350円



①エアロビクス	Ⅰ	11/11・18、12/2・9(水)	午後7:00～8:00
	Ⅱ	11/12・19、12/3・10(木)	午前9:30～10:30
②ヨガ		11/11・18、12/2・9(水)	午後8:10～9:00
③ソフトエアロ		11/12・19、12/3・10(木)	午前10:45～11:45

申込 ①当日開始30分前から先着順　②当日午後7:00から整理券配布
③当日午前9:00から整理券配布

▼第3期スポーツ教室

※「一般」・・・中学生を除く15歳以上の方

●お子さん向け水泳教室(料金各7,000円)

親子deハッピー水遊びⅢ(全10回)
1/13～3/24の水曜日(2/24を除く)
午前10:00～10:50
対象 6カ月以上の乳幼児とその保護者
定員 15組

キンダー水遊びⅢ(全10回)
1/13～3/24の水曜日(2/24を除く)
午前11:10～正午
対象 2歳以上の未就園児　**定員** 10人

キッズ水遊び(全10回)

共通事項	**対象** 年少～年長　**定員** 15人
ⅢA日程	1/12～3/23の火曜日(2/23を除く) 午後3:30～4:30
ⅢB日程	1/14～3/25の木曜日(2/11を除く) 午後3:30～4:30
ⅢC日程	1/15～3/26の金曜日(2/26を除く) 午後3:30～4:30

ジュニア水泳(全10回)

共通事項	**対象** ⅢA・ⅢC・ⅢD 小学1～3年生 ⅢB 小学4～6年生 **定員** 15人
ⅢA日程	1/12～3/23の火曜日(2/23を除く) 午後4:30～5:30
ⅢB日程	1/12～3/23の火曜日(2/23を除く) 午後5:30～6:30
ⅢC日程	1/14～3/25の木曜日(2/11を除く) 午後4:30～5:30
ⅢD日程	1/15～3/26の金曜日(2/26を除く) 午後4:30～5:30

●一般向け水泳教室(料金各6,300円)

成人水泳Ⅲ(全10回)
1/14～3/25の木曜日(2/11を除く)
午後2:00～3:00　**定員** 15人

レベルアップスイミングⅢ(全10回)
1/15～3/26の金曜日(2/26を除く)
午前11:00～正午　**定員** 15人

●一般向け教室

整体ヨガ(全10回)
1/12～3/30の火曜日(2/23を除く)
午前9:45～10:45
定員 30人　**料金** 3,500円

美☆ストレッチ(全10回)
1/12～3/30の火曜日(2/23を除く)
午前11:00～正午
定員 20人　**料金** 3,500円

太極拳(全10回)※高齢者向け
1/12～3/30の火曜日(2/23を除く)
午後1:00～2:30
定員 60人　**料金** 3,500円

テニス(全10回)
1/7～3/25の木曜日(2/11を除く)
午後6:45～8:45
定員 45人　**料金** 8,470円

申込 11/10～24(火)までに、直接窓口または本紙❽面を参照し電子申請で
※最終日は正午まで

※申し込み多数の場合は11/29(日)抽選。結果は、12/4(金)午後1:00以降にウェブサイトをご確認いただくか、お問い合わせください。電子申請をご利用の場合は、「本登録」のメールアドレスに当選もしくは落選の結果通知が届きます。

高岳児童館

TEL932-1718　FAX935-1025

▼申込参加(先着順・無料)

①②ぴょんぴょんクラブ
日時 ①11/19(木)、②12/17(木)
午前10:30～11:30
対象 よちよち歩きからの乳幼児とその保護者　**定員** ①②各12組

③たのしいリトミック
日時 11/20(金)ⓐ午前10:00～10:45
ⓑ午前11:00～11:45
対象 首のすわった0歳児～歩き出す前の乳幼児とその保護者
定員 ⓐⓑ各12組

④ベビーマッサージ＆ヨガ
日時 11/26(木)ⓐ午前10:00～10:45
ⓑ午前11:00～11:45
対象 首のすわった0歳児とその保護者
定員 ⓐⓑ各12組

⑤⑥クリスマス会
日時 12/5(土)⑤午前10:30～11:30
⑥午後2:00～3:30
対象 ⑤乳幼児とその保護者
⑥小学生～高校生
定員 ⑤25組⑥30人



申込 ①11/12(木)～②12/10(木)～
③11/13(金)～④11/19(木)～
⑤11/22(日)～⑥11/21(土)～
午前10:00～直接窓口へ
(午前10:30～電話も可)

▼自由参加(申込不要・無料)

●KONOMACHIプレーパーク with 児童館 ※雨天中止
日時 11/15(日)午後2:00～4:00
場所 徳川園公園プレーパーク
対象 どなたでも



●おしゃべりべびも
日時 11/17、12/1(火)
午前10:00～11:00
対象 未就園児とその保護者、プレママ・プレパパ

●おはなしバスケット
日時 11/25(水)午前10:30～11:00
対象 乳幼児とその保護者

●土曜おはなし会
日時 11/28(土)午前10:30～11:00
対象 乳幼児(保護者同伴)～小学2年生
定員 10組(当日先着順)

●ももちゃんひろば
日時 12/8(火)午前10:00～正午
対象 乳幼児とその保護者

●おもちゃ病院とんかち
日時 12/6(日)
午前10:00～午後3:00
※修理代は無料、部品代は自己負担。エアガンなどの危険なおもちゃ・電子ゲームは修理できません。

東区社会福祉協議会

TEL932-8204　FAX932-9311

ボランティアセンター体験会	地域福祉交流会

●災害ボランティアセンター体験会
日時 11/29(日)午後1:30～3:30
場所 東区在宅サービスセンター
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 30人(先着順)　**料金** 無料
申込 11/11(水)午前9:00～電話、ファクスまたは二次元コードで

●令和8年度東区地域福祉交流会
～みんな違って、みんな楽しい！だれでも運動会！～
日時 12/20(日)午後1:30～3:30
場所 あずま中学校 体育館
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 70人(先着順)　**料金** 無料
申込 11/16(月)午前9:00～電話、ファクスまたは二次元コードで

東図書館

TEL712-3901　FAX712-3902

▼申込参加(先着順・無料)

●赤ちゃんと楽しむわらべうた
日時 11/26(木)
午前10:30～11:00
対象 生後8カ月～1歳6カ月のお子さんとその保護者
定員 10組
講師 高橋(たかはし) 理恵(りえ)さん
(名古屋コダーイセンター)
申込 11/12(木)午前9:30～電話または市図書館ウェブサイトから

▼自由参加(申込不要・無料)

●赤ちゃんからのおはなし会
日時 11/12(木)・27(金)、12/10(木)
午前11:00～11:30
対象 乳幼児とその保護者
定員 各12組(当日先着順)

●耳で聴くおはなし会
日時 11/14(土)午後2:30～3:00
対象 5歳～大人の方
定員 15人(当日先着順)※付き添い含む

●おはなし会
日時 11/21・28、12/5(土)
午後2:30～3:00
対象 幼児～小学生
定員 各15人(当日先着順)※付き添い含む

自動車図書館

TEL821-3364　FAX821-3364

●建中寺公園(公園内南東)
日時 12/9(水)午後2:00～4:00

東生涯学習センター

TEL932-4881　FAX932-4882

▼公開講座(申込不要・無料)

〈親学関連講座〉子どもの心の発達と親子関係のあり方を知る
日時 11/17(火)午前10:00～正午
対象 子育てに関心のある方
定員 55人(当日先着順)
※本講座受講の方も先着順

●東生涯学習センターまつり2026
日時 11/28(土)
午前10:00～午後5:00
11/29(日)
午前10:00～午後4:00
内容 ウクレレやコーラス、英語漫才、マジックショー、キッズダンスなどの発表のほか、吹き矢、クラフト作品制作、移動プラネタリウム、保護猫譲渡会など多彩な体験企画を開催します。
対象 どなたでも　**料金** 観覧無料

▼自主事業(申込参加)

①冬休み、みんな集まれ！親子で作るバルーンアート
日時 12/25(金)午前10:00～正午
対象 小中学生とその保護者
定員 15組(1組2人まで)　**料金** 3,000円

②現役ドラァグクイーンに学ぶ新しい自分と出会うメイクアップ体験
日時 12/25(金)午後1:00～4:00
対象 一般の方　**定員** 20人
料金 2,500円



▼市講座(申込参加)

③子ども向け手描きPOPづくり体験教室(全2回)
日時 1/23・30(土)午前10:00～正午
対象 小学4年生～中学生　**定員** 16人
料金 300円

申込 「講座名」「郵便番号・住所」「電話番号」「参加者全員の氏名・ふりがな・年齢(学年)」を記入のうえ、電子申請、往復はがきまたは直接窓口(返信用はがき持参)へ。
※1講座につき1人1通まで有効。
※申し込み多数の場合は、申し込み締め切り日の翌日以降に抽選。
締切 ①②12/9(水)、③11/30(月)必着

高岳福祉会館

TEL931-8174　FAX935-1025

対象：市内在住の60歳以上の方
開館時間　午前8:45～午後5:00
申込受付時間 午前9:00～午後4:30
※館内利用・講座申込には利用証が必要
利用証の作成には身分証明書が必要

●健康相談
日時 12/4(金)午後2:00～2:45

▼申込参加(先着順・無料)

各講座とも事前申込が必要です。
※いずれの講座も申し込み受け付け開始時点で申し込み多数の場合、抽選。

●オープン(単発)講座

講座名	日時	定員
①ちょこっと音楽・高岳	11/27(金)午後1:00～2:10	40人
②ゲームで楽しむ「サタデーモルック」	11/28(土)午後0:30～2:00	20人
③60歳からの福祉会館講座　館長とLet's Sing	11/28(土)午後2:30～4:00	20人
④バランスボールエクササイズ ※ⓐⓑどちらか選択	ⓐ11/30(月)午前10:00～10:50	16人
	ⓑ11/30(月)午前11:00～11:50	16人
⑤歌声・おしゃべり広場「テーマ 年越しと新年」	12/7(月)午前10:00～11:30	15人
⑥60歳からの福祉会館講座 護身術エクササイズ	12/12(土)午後1:00～2:10	25人
⑦ゲームで楽しむ「モルックα(アルファ)」	12/14(月)午後0:30～2:00	20人
⑧初めてのスマートフォン講座「ネットやアプリを使ってみよう」	12/15(火)午後1:30～3:30	15人
⑨みんなで一緒に体操しましょう	12/17(木)午後1:00～2:00	40人
⑩資生堂ライフクオリティービューティーセミナー「化粧療法 いきいき美容」	12/18(金)午後3:00～4:00	30人
⑪ゲームで楽しむ「サタデーモルック」	12/19(土)午前9:30～11:00	20人

※②は、11/20(金)の「モルックα」に申し込んだ方は参加できません。
※③と⑥は、スタンプカード対象、3回受講で粗品あり。
※⑦と⑪は、同じ月のモルックのため、どちらか1つしか申し込みできません。
※⑧は、教室用のスマートフォンを使用します。
申込 ①11/13(金)～②11/14(土)～③11/16(月)～④11/17(火)～
⑤11/24(火)～⑥11/28(土)～⑦11/30(月)～⑧12/2(水)～
⑨12/3(木)～⑩12/4(金)～⑪12/5(土)～
午前9:00～直接窓口へ(午前10:00～電話も可)



●趣味の講座 体験会 ※一部の講座のみ1人1講座 ※先着順

講座名	日時	定員
①ステップ・アップ・ダンス	12/12(土)午後2:40～4:10	30人
②「美文字」	12/14(月)午前9:30～11:30	22人
③エアロビクス	12/16(水)午前10:00～11:30	25人
④ピラティス	12/26(土)午後2:40～4:10	25人

申込 各講座とも11/27(金)午前9:00～直接窓口へ(電話での申込不可)
※午前9:00の時点で定員を超えた場合、抽選。