

感染症や天候等の影響により、講座やイベントが中止となる場合があります。

詳しくは、各施設のホームページ等でご確認ください。

東住吉図書館

〒546-0032 東田辺 2-11-28

【お問い合わせ】

TEL:06-6699-7000 FAX:06-6699-3222



【トイレ改修工事に伴う部分休館と 閲覧スペースの縮小のお知らせ】

内 容…令和 7 年 3 月下旬まで、東住吉図書館のトイレ改修工事を実施しています。
工事期間中、1 階多目的トイレを除く館内トイレが使用できません。1 階多目的トイレおよび建物外の仮設トイレをご使用ください。
音が大きい工事期間中の部分休館:10 月 31 日(木)まで
開館時間:火～金曜日 17 時 30 分から 19 時まで(10 月 17 日第 3 木曜日は定例通り休館です。)
土・日・祝休日 10 時から 17 時まで返却ポストはご利用いただけます。
11 月 1 日(金)からは、通常の開館時間で開館します。
このほか、臨時に休む場合があります。決まり次第お知らせします。
閲覧スペースの縮小:令和 7 年 3 月下旬まで大人の本のコーナーの一部を縮小しています。蔵書の一部がご利用いただけません。なお、他館からの取寄せ、貸出はこれまで通りおこないます。

申込不要◎第 27 回大阪市図書館フェスティバル 秋のえほんひろばとおはなし会

内 容…たくさんのすてきな絵本が大集合！
会場でゆっくりくつろいで絵本を読むことができます。
13 時 30 分から 14 時までは、ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」のみなさんが、絵本のよみきかせなどの「おはなし会」をします。
と き…11 月 16 日(土)13 時～15 時(おはなし会は 13 時 30 分～14 時)
ところ…東住吉会館 大会議室(図書館と同じ建物の 2 階)
対 象…どなたでも
定 員…50 人
参加費…無料

申込不要◎おはなし会

内 容…絵本のよみきかせや手あそびなどをします。出演は、「赤ずきん&ドロップス(第 1 土曜日)」、「おはなしたまてばこ(第 2・3 土曜日)」、「なにわ語り部の会(第 4 土曜日)」、「ラ・パンダ(第 2 木曜日)」。
と き…10 月 19・26 日、11 月 2・9 日(土) 14:00～14:30
11 月 14 日(木) 11:00～11:30
ところ…東住吉図書館 えほんコーナー
対 象…どなたでも
参加費…無料

長居庭球場

〒546-0034 長居公園 1-1

【お問い合わせ】

TEL:06-6698-1235 FAX:06-6698-1291

<https://tennis.nagai-park.jp/>



長居庭球場テニススクール HP でも、詳細ご確認ください。

申込要◎長居キッズクラス 無料体験レッスン受付中

内 容…テニスは「走る・跳ぶ・打つ」という色々な運動能力が鍛えられます。幼少期にしっかり鍛えましょう！
日本プロテニス協会認定のプロコーチが親切・丁寧に指導します。
無料ラケットの貸し出しもあります。足元はスニーカーで運動が出来る服装でお越しください。
と き…月曜日～金曜日 16:00～17:00
ところ…長居庭球場 5 番コート
集 合…長居庭球場 受付
対 象…幼稚園児からはじめてテニスをする小学生
定 員…各クラス 10 名
参加費…体験レッスン料:無料
1 か月(全 4 回)60 分間:4,840 円(税込)
申込み…来館、電話、FAX
締切り…定員になり次第



申込要◎長居ジュニアテニス 無料体験レッスン受付中

内 容…ジュニアクラス開講中！
通常のクラスに入ってレッスンを無料で体験いただけます。
ゴールデンエイジ(小学3年～小学6年生頃)にテニスを通じて運動能力をしっかりと伸ばしましょう！
日本プロテニス協会認定のプロコーチが親切・丁寧に指導します。
無料レンタルラケットもあります。足元はスニーカーで運動が出来る服装でお越しください。

と き…月曜日～金曜日 17:00～18:30

ところ…長居庭球場 5番、6番コート

集 合…長居庭球場 受付

対 象…小学生～中学生

定 員…各クラス 10名

参加費…体験レッスン料:無料

1か月(全4回)90分間:6,600円(税込)

申込み…来館、電話、FAX

締切り…定員になり次第

集 合…長居庭球場 受付

対 象…テニスをしたい方

定 員…各クラス 10名

参加費…体験レッスン料:無料

1か月(全4回)90分間

朝・昼 7,920円(税込)

ナイター・土日 8,800円(税込)

申込み…来館、電話、FAX

締切り…定員になり次第

長居ユースホテル

〒546-0034 長居公園 1-1

【お問い合わせ】

TEL:06-6699-5631 FAX:06-6699-5644

メール:nagai@osaka-yha.or.jp

<https://osaka-yha.or.jp/nagai/>



申込要◎ファミリー・グループ1室貸切プラン

内 容…一般室1室を15,000円～18,000円で貸切利用
できるプランが登場！

貸切利用なので他のお客様と相部屋になることはございません。

1室の定員は6名様までなので、人数が多いほどお得にご宿泊できます！

例:1室 15,000円

【3名の場合】1人様当たり 5,000円/泊

【6名の場合】1名様当たり 2,500円/泊

と き…令和7年3月31日 ※除外日もございます。
詳しくはお問い合わせください。

ところ…大阪市立長居ユースホテル

対 象…どなたでも

参加費…1泊2日 1室貸切

通常 15,000円(税込)・繁忙期 18,000円(税込)

申込み…電話・メール・HPの予約フォーム・じゃらんからご予約ください。

申込要◎Reフレッシュヨガ

内 容…体をしっかり動かす体幹ヨガで、自律神経を整えましょう。心身ともにスッキリしたい方におすすめです！

●持ち物:ヨガマット または バスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装、上履き、飲み物

★レンタルヨガマット(100円)もございます

と き…10月17日～毎週木曜日 11:50～12:50

ただし、10月24日と11月7日をのぞく

ところ…大阪市立長居ユースホテル 多目的室

対 象…どなたでも

定 員…15名

参加費…1回 800円

申込み…電話かメールにて、先着順に受付

締切り…定員になり次第

申込要◎長居ユースクラス 無料体験レッスン受付中

内 容…無料体験レッスン随時受付中。
まったく初めての中高生でも大丈夫！
また部活でしっかりテニスしている学生さんにも中高校生実践クラスがあります。
日本プロテニス協会認定のプロコーチが親切・丁寧に指導します。
無料レンタルラケット・シューズもありますので、運動が出来る服装でお越しください。

と き…水・木・金曜日 18:35～20:05

ところ…長居庭球場 5番、6番コート

集 合…長居庭球場 受付

対 象…中高生

定 員…各クラス 10名

参加費…体験レッスン料:無料

1か月(全4回)90分間:8,360円(税込)

申込み…来館、電話、FAX

締切り…定員になり次第

申込要◎長居一般テニスクラス 無料体験レッスン受付中

内 容…緑豊かな、足腰に優しい人工芝コートの長居庭球場で一緒にテニスを楽しみませんか。
通常のクラスに入ってレッスンを無料で体験いただけます。
テニスがはじめての方でも大丈夫！
日本プロテニス協会認定コーチが親切・丁寧に指導します。
無料レンタルラケット・シューズもありますので、軽く運動が出来る服装でお越しください。

と き…月曜日～日曜日 各曜日時間設定

ところ…長居庭球場 5番、6番コート

申込要◎健康体操ヨガ

内 容…初めてヨガをチャレンジしたい人にオススメ！ひのきの棒を補助的に使用し、ヨガを行います。初めての方も無理なくヨガを楽しめます。
●持ち物:ヨガマット または バスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装、上履き、飲み物
★レンタルヨガマット(100 円)もごさいます

と き…10 月 18 日～毎週金曜日 15:40～16:40

ただし、11 月 1 日をのぞく

ところ…大阪市立長居ユースホステル 多目的室

対 象…どなたでも

定 員…15 名

参加費…1 回 800 円

申込み…電話かメールにて、先着順に受付

締切り…定員になり次第

申込要◎集まれ！長居キッズ (11 月 葉っぱで遊ぼう)

内 容…毎月子ども向けの工作や簡単な料理を楽しむ長居キッズ。11 月はクリスマスの飾りづくりに挑戦します！

10 月 21 日(月)より受付開始！

●持ち物:筆記用具

と き…11 月 17 日(日)10:00～11:00

ところ…大阪市立長居ユースホステル

集 合…大阪市立長居ユースホステル 3 階フロント

対 象…小学生

定 員…12 名

参加費…一人 1 回 1,000 円

申込み…HP の予約フォームよりお申込みください。

東住吉区子ども・子育てプラザ

〒546-0032 東田辺 2-11-28

【お問い合わせ】

TEL:06-6699-3600 FAX:06-6699-3600



申込不要◎おおきくなったかな？

内 容…月に一度の成長記録 DAY★身長と体重を測ります。赤ちゃんも測定できます。

と き…10 月 17 日(木)

①10:00～11:30 ②13:00～14:30

ところ…プラザ 1 階 つどいの広場

対 象…乳幼児と保護者

定 員…各回 20 組程度

参加費…無料

申込み…当日受付

締切り…定員になり次第

申込要◎おやこヨガ

内 容…ヨガの先生といっしょに親子で楽しくヨガをしましょう♪
動きやすい服装でお越しください。

と き…10 月 23 日(水)10:30～11:15

ところ…プラザ 1 階 つどいの広場

対 象…乳幼児と保護者

定 員…20 組

参加費…無料

申込み…10 月 16 日(水)9:30～ 電話にて先着順

締切り…定員になり次第

申込不要◎巨大オセロ大会

内 容…大きいオセロを何枚ひっくり返せるかな？

持ち物は、体育館シューズ(上履き)・水分補給の飲み物

※オセロゲームではありません

と き…10 月 23 日(水)15:45～16:15

ところ…プラザ 1 階 軽運動室

対 象…小学生

定 員…なし

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎10 月生まれおたんじょう会

内 容…歌や遊びのプレゼント♪お誕生月以外の方もぜひご参加ください。みなでお誕生日をお祝いしましょう☆

写真撮影コーナーもありますよ！

と き…10 月 25 日(金)10:30～10:50

ところ…プラザ 1 階 つどいの広場

対 象…乳幼児と保護者

定 員…20 組程度

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎ハロウィン

内 容…つどいの広場が一日中ハロウィン広場になるよ♪

と き…10 月 31 日(木)10:00～15:00

ところ…プラザ 1 階 つどいの広場

対 象…乳幼児と保護者

定 員…なし

参加費…無料

申込み…当日受付

申込要◎パパとあそぼう！

内 容…パパといっしょに身体を動かして遊びましょう♪ ※ご家族の見学は、ご遠慮ください。

と き…11 月 2 日(土)

①10:30～11:00(0 歳児)

②11:15～11:45(1 歳以上)

ところ…プラザ 2 階 チャイルドルーム

対 象…①0 歳児とお父さん

②1 歳以上の幼児とお父さん

定 員…①10 組 ②8 組

参加費…無料

申込み…10 月 19 日(土)9:30～

電話・来館・WEB にて先着順

締切り…定員になり次第

申込不要◎みんなでリトミック

内 容…ピアノの音やリズムに合わせて、みんなで楽しく遊びましょう♪

と き…11月5日(火)10:30～11:15

ところ…プラザ 1階 つどいの広場

対 象…乳幼児と保護者

定 員…20組程度

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎おはなしいっぱい

内 容…ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」による絵本の読み聞かせや手遊びです。一緒に楽しくおはなしの時間をすごしましょう♪

と き…11月13日(水)10:30～10:50

ところ…プラザ 1階 つどいの広場

対 象…乳幼児と保護者

定 員…20組程度

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎大なわとびにチャレンジ！

内 容…みんなで大なわとびにチャレンジしよう！
何回とべるかな？
持ち物は、体育館シューズ(上履き)・水分補給の飲み物

と き…11月13日(水)15:45～16:15

ところ…プラザ 1階 軽運動室

対 象…小学生

定 員…なし

参加費…無料

申込み…当日受付

申込要◎離乳食講座

内 容…栄養士の先生から離乳食のお話を聞きます。

と き…11月14日(木)13:30～14:30

ところ…プラザ 2階 チャイルドルーム

対 象…10か月未満の乳児と保護者(1名)

定 員…8組

参加費…無料

申込み…10月31日(木)～ 電話・来館・WEBにて

締切り…11月6日(水) ※11月7日(木)抽選。当選者のみ電話連絡します。

申込要◎仕事復帰準備講座～仕事と子育ての両立について～

内 容…仕事復帰でお困りごとはありませんか？
社会保険労務士の先生におはなしを聞きます。
お子さんと一緒に参加していただけます。
※保護者のみの参加も可能です。

と き…11月20日(水)10:30～11:30

ところ…プラザ 2階 チャイルドルーム

対 象…仕事復帰を考えている乳幼児の保護者(1名)

定 員…8組

参加費…無料

申込み…11月6日(水)9:30～

電話・来館・WEBにて先着順

締切り…定員になり次第

東住吉区老人福祉センター

〒546-0032 東田辺 2-11-28

【お問い合わせ】

TEL:06-6699-3000 FAX:06-6697-6686



申込要◎すべての人が安全かつ快適に移動できるバリアフリーのまちづくり

内 容…まちのバリアフリーに関する取り組み、またこれからの課題などについてお話をさせていただきます。みなさまと意見交換もいたします。
※苦情などの受付はいたしません。

と き…11月13日(水)13:30～15:00(予定)

ところ…東住吉区老人福祉センター

対 象…市内在住 60歳以上の方

定 員…40名

参加費…無料※利用証をお持ちでない方は要登録

申込み…10月30日(水)10:00～15:00まで受付(定員に達していなければ受付を継続します。)

申込要◎笑いで健康に

内 容…笑いで健康にでは、みなさまの気になる病気や健康について楽しくお話をさせていただきます。

●講師:南大阪ヤクルト販売株式会社(吉富氏)

と き…11月12日(火)13:30～14:30(予定)

ところ…大阪市立東住吉区老人福祉センター

対 象…市内在住の60歳以上のかた

定 員…40名

参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…10月29日(火)10:00～15:00まで受付(定員に達していなければ受付を継続します。)

その他…締め切り時に定員を超えた場合は抽選を行い、落選者に連絡します。

申込要◎筋肉貯筋～ゆるーく頑張ってガッツリ貯める～

内 容…筋肉貯金は短期間で効率よく筋肉を貯めていきます。※基本椅子に座って行います。

①Aコース:上半身 ②Bコース:下半身

と き…①11月26日(火) ②11月27日(水)

①②ともに 14:30～15:00

ところ…大阪市立東住吉区老人福祉センター

対 象…市内在住の60歳以上のかた

定 員…①②各25名

参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…11月12日(火)10:00～15:00まで受付(定員に達していなければ受付を継続します。)

その他…締め切り時に定員を超えた場合は抽選を行い、落選者に連絡します。

申込要◎大人の図工

内 容…大人の図工では折り紙を折ったり塗り絵などをします。

手先を動かすことで脳を活性化させます。

と き…11月20日(水)13:30～15:00

ところ…大阪市立東住吉区老人福祉センター

対 象…市内在住の60歳以上のかた

定 員…25名

参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…11月6日(水)10:00～15:00まで受付(定員に達していなければ受付を継続します。)

その他…締め切り時に定員を超えた場合は抽選を行い、落選者に連絡します。

大阪市立自然史博物館

〒546-0034 長居公園 1-23

【お問い合わせ】

TEL:06-6697-6221 FAX:06-6697-6225



作品募集◎「ジュニア自由研究・標本ギャラリー」展示作品募集のご案内

内 容…自然史博物館は、小・中学生、高校生のみなさんの自由研究や標本作りを応援しています。作成した標本や、夏休みの宿題の自由研究を自然史博物館で展示して、たくさんの人にみてもらいませんか？

と き…【展示期間】

令和6年12月7日(土)～令和7年1月26日(日)
※毎週月曜日、12月28日～1月4日、及び1月14日は休館(ただし1月13日は開館)

ところ…大阪市立自然史博物館 本館 ナウマンホール

対 象…小学生・中学生・高校生による、生き物や岩石・化石の標本、および生物・地学分野の自由研究。

参加費…応募は無料。(展示作品をご覧いただくには博物館入館料が必要です。)

締め切り…募集期間:11月17日(日)まで

その他…【関連 HP】<https://omnh.jp/archives/12209>

申込不要◎テーマ展示「化石を楽しむ」

内 容…普段は収蔵庫に保管している化石標本から、古生代の無脊椎動物化石、中生代の脊椎動物化石と新生代の植物化石を展示します。

今年の7月23日にハドロサウルス類の背骨であると判明した化石も展示します。

また、様々な博物館や研究機関で行われる「化石の日」関連イベントの情報も紹介します。

と き…9月28日(土)～10月27日(日)

9時30分～17時(入館は16時30分まで)

【休館日】月曜日(ただし、月曜日が祝休日の場合はその翌平日)

ところ…大阪市立自然史博物館 本館 1階 ナウマンホール

参加費…常設展入館料(大人300円、高大生200円)

※中学生以下、障がい者手帳など持参者(介護者1名を含む)、大阪市内在住の65歳以上の方は無料(要証明)。30人以上の団体割引あり

その他…【関連 HP】<https://omnh.jp/archives/12047>

申込不要◎「大阪自然史フェスティバル

2024」

内 容…「大阪自然史フェスティバル」は、自然に関わるサークルや地域の自然保護団体、自然史系の博物館とその関係団体、協賛企業など、100以上の団体・個人が一堂に会してブースを出展する自然の文化祭です。

自然が楽しく知れる展示やワークショップ、講演会、バードウォッチングなども開催。

子どもから大人までが自然を知る・学べる場になっています。

と き…11月16日(土)、11月17日(日)

ところ…大阪市立自然史博物館 本館および博物館玄関前ポーチ、ネイチャーホール(花と緑と自然の情報センター2階)

参加費…【入場料】無料

※11月16日(土)、11月17日(日)ともに「関西文化の日」のため、博物館本館入館料も無料。ただし、長居植物園は両日とも有料。

問合先…大阪自然史フェスティバル事務局

TEL:06-6697-6262

その他…「大阪自然史フェスティバル2024」公式 web サイト

<http://www.omnh.net/npofes/2024/>

長居障がい者スポーツセンター

〒546-0034 長居公園 1-32

【お問い合わせ】

TEL:06-6697-8681 FAX:06-6697-8613



申込要◎はじめようアーチェリー

内 容…基本技術・マナーなどを大阪障害者アーチェリークラブ員が指導します。

と き…11月17日(日)14:00～16:30

ところ…体育室

集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。

対 象…未経験または経験5年未満の身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳、または利用者カードをお持ちの中学生以上の人

定 員…15名程度

参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の方は施設使用料が必要)

申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。

締め切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

申込要 ◎はじめよう柔道

内 容…基本技術・ルールなどを柔道部クラブ員が指導します。
と き…11月5日(火)18:30～20:30
ところ…遊戯室
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…視覚・知的・発達・精神障がいのある中学生以上の人
定 員…5名程度
参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の方は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。

申込要 ◎はじめよう車いすツインバスケットボール

内 容…基本技術・ルールなどを大阪グッパーズクラブ員が指導します。
と き…11月7日(木)18:30～20:30
ところ…体育室
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…四肢に障がいのある中学生以上の人
定 員…10名程度
参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の方は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。
締切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

申込要 ◎はじめようバドミントン

内 容…基本技術・ルールなどを大阪シャトルコッククラブ員が指導します。
と き…11月8日(金)18:30～20:30
ところ…体育室
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳、または利用者カードをお持ちの中学生以上の人
定 員…10名程度
参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の方は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。
締切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

申込要 ◎はじめようビームライフル射撃

内 容…基本技術・ルールなどを長居障がい者ビームライフル射撃クラブ員が指導します。
と き…11月16日(土)14:00～16:00
ところ…会議室②③
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳、または利用者カードをお持ちの中学生以上の人
定 員…6名程度

参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の方は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。
締切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

申込要 ◎開館 50 周年記念 ENJOY!長居フェスティバル

内 容…午前は各施設でイベントを行い、午後は体育室でイベントを行います。
【午前の部】
○卓球室:井上舞子先生によるグループレッスン
○プール:アーティスティックスイミング発表会・体験会
○ボウリング室:ボウリング講座、2 フレーム勝ち抜きバトル
○会議室:ラフターヨガ(笑いヨガ)
○トレーニング室:一般開放(中学生以上)
○小体育室:時間内まで逃げ隠れ～NIGER～
○研修室:転がしタイムアタック
【午後の部】
○体育室:運動会
※共有スペース:バザー
と き…10月20日(日)
開催時間はイベントごとに異なります。詳しくはお問い合わせください。
ところ…大阪市長居障がい者スポーツセンター
集 合…直接開催場所へお越しください
対象・定員…イベントごとに異なります。
詳しくはお問合せください。
参加費…無料
申込み…事前申込の必要なものがあります。パソコン・スマートフォンからのお申込みか、所定の申込書に記入の上、長居障がい者スポーツセンターへお申し込みください。
締切り…10月1日(火)～先着順。

申込要 ◎体力・認知機能をたかめよう！

内 容…有酸素運動・認知トレーニング・レクリエーション・軽スポーツなど、楽しくからだを動かして、健康な毎日を送れるよう支援します。
と き…11月22日(金)13:15～14:30
ところ…長居公園内(ウォーキング実施)
集 合…長居障がい者スポーツセンター玄関前集合。
総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳、または利用者カードをお持ちの人とその家族・介助者
定 員…30名程度(介護者含む)
参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の方は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。
締切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

申込要◎精神障がい者のフットサル

内 容…パスやシュートなどフットサルの基本練習を行い、楽しくゲームができるようにつなげます。
と き…11月11日・25日(月)13:15～14:45
ところ…体育室
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの18歳以上の人とその家族・介助者
定 員…30名程度
参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の人は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。
締切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

申込要◎高次脳機能いきいき

内 容…運動やグループワークを行い、高次脳機能の向上と、自立した生活の実現に向けた支援をします。
と き…11月1日(金)13:15～14:30
ところ…体育室
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…高次脳機能障がいのある人
定 員…10名程度
参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の人は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。
締切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

申込要◎みんなで楽しもう♪ミュージック・ケア

内 容…いろいろな楽器の音に合わせて、からだを動かしたり、歌ったり、楽器を触りながら音楽に親しみます。
と き…11月9日(土)13:30～14:45
ところ…体育室
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳、または利用者カードをお持ちの人とその家族・介助者
定 員…100名程度
参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の人は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。
締切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

申込要◎リズムでからだを動かそう

内 容…いろいろなリズムによって、楽しみながらからだを動かします。
と き…11月23日(土)13:30～14:45
ところ…体育室
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対 象…身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保

健福祉手帳、または利用者カードをお持ちの人とその家族・介助者

定 員…100名程度
参加費…無料(ただし、他府県在住の障がい者ならびに介護人以外の人は施設使用料が必要)
申込み…所定の用紙にご記入の上、大阪市長居障がい者スポーツセンターまでお申し込みください。
締切り…10月20日(日)から受付開始。先着順。

長居トレーニングセンター

〒546-0034

東住吉区長居公園1-1

【お問い合わせ】

TEL:06-6699-8885 FAX:06-6699-8883

<https://training.nagai-park.jp/>



申込要◎ジムを貸し切って自由にトレーニングができます！

内 容…学校部活動・大学サークル・スポーツチームなどの合同トレーニング、講習会やパーソナルトレーニングでの使用など様々な目的でご利用いただけます！

【専用利用のメリット】

①豊富なトレーニング器具・設備で筋力の強化ができる！

→ランニングマシンなどの有酸素マシンやベンチプレスやスクワットでの筋力強化ができる器具など・・・スタミナ強化や柔軟性向上など様々な器具を備えております。

②貸し切りのため周りを気にせずトレーニングに集中できる環境です！

③最大20人利用可能で、1人当たり340円～で利用できます！(20人利用の場合)

【使用料】

2時間プラン 6,800円／3時間プラン 9,000円

4時間プラン 9,800円

【使用時間】

平日の月曜日 13:00～21:00

日曜日・祝日 18:00～21:00

12月28、29日 9:00～21:00

事前予約制のため利用希望月の2ヶ月前の20日までに申請ください。

キャンセルは使用日の7日前となり、それ以降のキャンセルは全額支払いになります。

諸事情により臨時に休館・閉館する場合がございますのであらかじめご了承ください。

対 象…16歳以上

定 員…最大20名利用可能

申込み…お電話もしくは受付窓口にて

申込要◎運動はじめるなら長居トレーニングセンターがおすすめ！

- 内 容…ジム・トレーニング施設が初めての方も安心
【マシンの使い方】や【トレーニングメニューの作成】など 60 分間、丁寧に説明させていただきます！
料金は一回分の利用料のみで入会金・事務手数料は不要です。
【初回のご利用には予約が必要になります】
お電話もしくは館内受付にて、ご予約頂けます。
ご見学は営業中いつでも OK♪
お気軽にお越しください！
- 受講に必要なもの
身分証明書※、トレーニングウェア、室内シューズ、1 回分の利用料金
※学生証または年齢が確認できるもの
(注)中学生以下の方はご利用できません。
- と き…【平日・土曜日】
10:00～／14:00～／16:00～／19:00～
【日曜・祝日】
10:00～／13:00～／15:00～
- ところ…長居トレーニングセンター(長居公園内)
- 集 合…開始 10 分前に受付
- 対 象…高校生以上
- 定 員…各時間 3 名(ご家族、ご友人様と一緒にの参加もできます)
- 参加費…施設利用料(大人 600 円・65 歳以上 300 円・高校生 400 円)
- 申込み…お電話もしくは受付窓口にて
- 締切り…空きがあれば当日でも案内できます。
※ご確認ください。

申込要◎ピラティス・ヨガ・エアロビクス【1 回 300 円～】

- 内 容…①ピラティス【500 円/60 分】
呼吸とともにインナーマッスルを働かし、体幹を鍛える事でボディメイクをはじめ、姿勢改善や骨盤矯正効果が期待できます。
- ②有料レッスン【300 円/30 分】
エアロビクス、ヒップホップ、ヨガなど有酸素系プログラムを 30 分間行うクラスです。
実施レッスンは月ごと変更され毎月様々なレッスンを体験できます。
経験豊富なインストラクターが担当するので初心者の方も安心して参加いただけます。
- と き…①ピラティス
水曜日 11:45～
②有料レッスン
木曜日 13:40～／金曜日 10:30～
- ところ…長居トレーニングセンター(長居公園内)
- 対 象…長居トレーニングセンター会員の方
- 定 員…25 名
- 申込み…お電話もしくは受付窓口にて
- 締切り…当日でも案内可能 ※ご確認ください。

申込要◎パーソナルトレーニング初回体験【半額キャンペーン】

- 内 容…ボディビルコンテスト優勝 7 回の実績を持つジーク酒井氏によるパーソナルトレーニングを当施設で体験していただけます。
通常料金【60 分/6,000 円】
→初回体験特別価格【60 分/3,000 円】
食事指導など健康づくりに関する指導も得意としており、ボディメイクから健康維持・増進まで幅広い目的のお客様に是非一度体験していただきたい 60 分間マンツーマンでのパーソナルトレーニングご夫婦やご友人様と一緒にご参加いただける 2 名様、3 名様プランもご用意しております！
お気軽にお問い合わせください！
- と き…ご希望の日時をご提示の上、日程調整させていただきます。
- ところ…長居トレーニング施設
- 対 象…長居トレーニングセンター会員の方
- 定 員…1 名(他 2～3 名様プランも有り)
- 参加費…初回体験 3,000 円(別途施設利用料)
- 申込み…お電話もしくは受付窓口にて

申込不要◎無料ストレッチレッスンのご案内

- 内 容…長居トレーニングセンターをご利用の方であれば、どなたでも参加いただける無料レッスンです。
- ①ストレッチ
ゆっくり全身のストレッチを行い、柔軟性の向上や心身のリラックスを促す 20 分間のクラスです。
- ②ワンポイント
曜日ごとにお腹や二の腕といった部位を、10 分間集中的に行う筋コンディショニングクラスです。
- ③ストレッチボール
ストレッチボールという丸い棒状の用具を使って全身の筋肉をほぐす 20 分間のクラスです。
- と き…①ストレッチ
火・水・木・金曜日 9:15～・13:15～
②ワンポイント
水曜日 9:40～／金曜日 13:40～
③ストレッチボール
水曜日 13:40～／木曜日 9:40～
- ところ…長居トレーニングセンター(長居公園内)
- 対 象…長居トレーニングセンター会員の方
- 定 員…25 名(ストレッチボールのみ 18 名)
- 参加費…無料
- 申込み…開始 15 分前に整理券配布。
定員を超えた場合は抽選。
- 締切り…開始 5 分前

阿倍野市民学習センター

〒545-0052

阿倍野区阿倍野筋 3-10-1-300

【お問い合わせ】

TEL:06-6634-7951 FAX:06-6634-7954

<https://osakademanabu.com/abeno>



申込不要◎第23回 あべのベルタ寄席

内 容…講談師旭堂南鱗さん、落語家笑福亭学光さんをレギュラーに毎回ゲストを迎えてお送りする寄席。

第23回目のゲストは桂三馬枝さん。

と き…10月23日(水)14:00～15:30(13:30 開場)

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…どなたでも

定 員…80人(当日先着順)

参加費…1,200円(小・中学生:800円)

締切り…定員に達し次第締切

申込要◎不登校のいま

内 容…コロナ後の不登校の状況について、学校現場で不登校支援をされてきた臨床心理士の講師をお招きしお話を聞きます。

不登校のこどもたちへの関わり方のヒントなども教えていただく予定です。

と き…11月10日(日)10:00～12:00

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…不登校になっているこどもの保護者を中心にとなたでも

定 員…40人(先着順)

参加費…無料

申込み…インターネット、電話、来館

締切り…定員に達し次第締切

申込要◎犯罪被害や被害者支援について考える～犯罪被害への理解を深めましょう～

内 容…犯罪被害者等の置かれている状況や、必要な支援等についての理解を深めるとともに、いのちの大切さを実感・再認識していただくことにより、被害者も加害者もないまちづくりの一助となることにつなげたいと考えています。

と き…11月12日(火)18:30～20:30

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…どなたでも

定 員…20人(先着順)

参加費…無料

申込み…電話・来館・FAX・インターネット

締切り…定員に達し次第締切

申込要◎ようこそ！あなたの知らない映画の世界～映画に愛をこめて～

内 容…第1回

11月16日(土)こんなにステキ！面白い！映画パンフレットの世界～私流シネマの楽しみ方～

第2回

11月23日(土)映写技師が語る「映画興行の舞台裏」

第3回

11月30日(土)女優・轟夕起子の探求ひとすじ37年

と き…11月16・23・30日 全て土曜日

13:30～15:30 全3回

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…どなたでも

定 員…40人(先着順)

参加費…3回通し 3,000円(各回 1,500円)

申込み…インターネット、電話、来館

締切り…定員に達し次第締切

申込要◎居場所交流会

内 容…子ども食堂や、地域の方々が集う「居場所」。居場所活動を始めてみて、日々いろいろな「困った！」「どうしよう？」を抱えながら運営している…そんな思いを交流会でお互いに共感、共有、交流しながらまた明日につなげていく。これから「居場所」を立ち上げたい方も、関心のある方も、どうぞ、いっしょにご参加ください。

と き…11月30日(土)14:00～16:30

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…「居場所」づくりに興味をお持ちの方

定 員…40人(先着順)

参加費…無料

申込み…インターネット、電話、来館

締切り…定員に達し次第締切



花と緑と自然の情報センター

〒546-0034 長居公園 1-23

【お問い合わせ】

TEL:06-6694-8788 FAX:06-6696-7405



申込要◎長居植物園講座 単子葉類

内 容…ラン科 1 科 22 属 ラン科紹介の第 1 講 エピネ属やアツモリソウ属を紹介します。

- 講 師:稲富 智洋(長居植物園 職員)
- 持ち物:筆記用具

と き…11 月 10 日(日)13:30~15:30

ところ…花と緑と自然の情報センター 1 階 セミナー室

対 象…どなたでも

定 員…50 名

参加費…1,000 円

申込み…10 月 10 日(木)9:30~ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

問合先…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)

申込要◎スロージョギング

内 容…「メタボ改善」「減量に成功」「脳を活性化」という 3 大効果が認められているスロージョギング。

「スロージョギング教室 in 長居植物園」では、スタッフの指導のもと、植物園内を走ります。

- 講 師:(一財)大阪スポーツみどり財団職員
- 持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装

と き…①10 月 21 日(月)10:00~11:00

②11 月 25 日(月)10:00~11:00

ところ…長居植物園

対 象…どなたでも

定 員…30 名

参加費…500 円(保険料含む)

申込み…①9 月 21 日(土)9:30~ 電話・来館にて

②10 月 25 日(金) 9:30~ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

問合先…長居パークセンター (電話:06-6694-9007)



申込要◎長居の夏期講習

独立栄養植物と従属栄養植物の違い

内 容…植物とは光合成をするもの、そう信じていませんか。光合成とはどのようなメカニズムで、光合成ができない植物はどのようにして栄養を得ているのかについて解説します。

- 講 師:稲富 智洋(長居植物園 職員)
- 持ち物:筆記用具

と き…10 月 19 日(土)13:30~15:30

ところ…花と緑と自然の情報センター 1 階 セミナー室

対 象…どなたでも

定 員…50 名

参加費…1,500 円

申込み…9 月 19 日(木)9:30~ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

問合先…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)

申込要◎長居植物園ガイドツアー(お弁当ランチ付き) 秋の植物園ツアー

内 容…暑さのやわらいだ秋は紅葉のシーズンです。色づいた木々を観察しながら、葉の色が変わる仕組みを解説します。

食欲と行楽と学びの秋のツアーです。

- 講 師:稲富 智洋(長居植物園 職員)
- 持ち物:筆記用具

と き…11 月 9 日(土)11:00~13:30

ところ…長居植物園

対 象…どなたでも

定 員…30 名(電話申込 15 名/web 申込 15 名)

参加費…2,500 円

申込み…10 月 9 日(水)9:30~ WEB または電話にて

締切り…定員になり次第

問合先…長居植物園(電話:06-6696-7117)

申込要◎年賀状

内 容…新聞のカラー部分を押しピンで花の形に切り抜き、ハガキに貼って年賀状を作成します。

- 講 師:木谷 圭(新聞エコアート)
- 持ち物:新聞のカラー部分、のり、押しピン、鉛筆

と き…11 月 23 日(土)13:30~15:30

ところ…花と緑と自然の情報センター 1 階 体験ラボ室

対 象…どなたでも

定 員…12 名

参加費…1,500 円

申込み…10 月 23 日(水)9:30~ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

問合先…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)

申込要◎植物園ヨガ

内 容…みどりの中で健康づくり！

自然の中でゆっくりヨガをしてみませんか？
ご家族とお友達と、もちろんおひとりでも。
花とみどりあふれる植物園内で、のびのび身体
を動かし、心地よい豊かな時間を過ごしなが
ら、体をリフレッシュしましょう♪

- 講 師:古澤 未聡
- 持ち物:ヨガマット(なければバスタオル・レ
ジャーシート)、飲み物

と き…11月2日(土)10:00～11:00

ところ…長居植物園

対 象…どなたでも

定 員…30名

参加費…2,500円

申込み…10月2日(水) 9:30～ WEB・電話にて

締切り…定員になり次第

問合先…長居パークセンター(電話:06-6694-9007)

申込要◎お正月のアレンジメント

内 容…羽子板をモチーフにしたアイアンフレームを
使用してお正月用の飾りを作ります。

アーティシカルフラワーを使ったアレンジ
メントです。

※花材は仕入れにより変更になる事があ
ります。

- 講 師:西田 有希子(yukiko☆プリザーブド
フラワー)
- 持ち物:ハサミ、ピンセット、持ち帰り用の袋
※ハサミ、ピンセットがない場合はお貸ししま
す。

と き…11月24日(日)14:00～15:30

ところ…花と緑と自然の情報センター 1階 体験ラボ室

対 象…どなたでも

定 員…6名

参加費…4,500円

申込み…10月24日(木)9:30～ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

問合先…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)

申込要◎透明水彩で描く初心者用風景画

内 容…長居植物園内の写真を見て風景画を描きます。
見本絵もありますので参考にしてください。

- 講 師:川中・山本(水彩クラブ たんぽぽ)
- 持ち物:絵の具、パレット、水入れ、筆(大・中・
小)、鉛筆(2B)、ねりけし、ティッシュペー
パー

と き…11月3日(日)13:30～15:30

ところ…花と緑と自然の情報センター 1階 セミナー室

対 象…どなたでも

定 員…30名

参加費…1,000円

申込み…10月3日(木)9:30～ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

問合先…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)

申込要◎水墨画教室 梅と干支

内 容…長居で20年続く墨彩画の講習会です。

四季の色とりどり花や自然を墨や絵の具を使
って色紙や短冊などに表現します。

使い古しのタオルだけで参加頂けます。

- 講 師:湊谷 雪(玉麗会)
- 持ち物:使い古したタオル

と き…11月30日(土)13:30～15:30

ところ…花と緑と自然の情報センター 1階 体験ラボ室

対 象…どなたでも

定 員…24名

参加費…1,900円

申込み…10月30日(水)9:30～ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

問合先…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)

申込要◎水彩画～遠近法

内 容…見本の水彩画をみて描いていただきます。

塗り方を書いた用紙を見ながら順番に塗っ
ていただくので、初心者の方も安心してご参加
いただけます。

※教材配付:水彩画用紙、色の塗る順番方法用
紙、仕上がり見本用紙

- 講 師:竹元 敏和(クローバーの会)
- 持ち物:水彩絵の具、パレット、鉛筆 2B、ね
り消しゴム、水彩筆(大・中・小)、水入れ、ポ
ケットティッシュ、雑布、30cm 定規

と き…10月20日(日)13:30～16:00

ところ…花と緑と自然の情報センター 1階 セミナー室

対 象…どなたでも

定 員…40名

参加費…1,000円

申込み…9月20日(金)9:30～ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

問合先…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)



ヨドコウ桜スタジアム

〒546-0034

東住吉区長居公園 1-1

【事務所】

TEL:06-6609-5658 FAX:06-6609-5657

<https://www.sakura-stadium.jp/>



申込要◎「キッズチアダンススクール」

内 容…笑顔で元気に、思いやりをもって、感謝の気持ちを大切に、努力と向上心を忘れない、というチアスピリットをもって年齢や学年の違う子ども達と一緒にチームを作ってレッスンに励んでいます。

多方面でチアリーダー育成に活躍の松井愛先生の指導のもと「長居 HOPPERS」として、応援する！元気を届ける！チアリーダーをめざし、セレッソ大阪の試合やセレッソ大阪ヤンマーレディースの試合などスポーツ応援、地域イベントなどで頑張っています！

と き…金曜日 A クラス 16:30~17:30

ところ…ヨドコウ桜スタジアム 2 階会議室

対 象…4 歳から中学生

定 員…20 名程度(先着順)

参加費…お問い合わせください。

申込み…ヨドコウ桜スタジアムホームページよりお申し込みください。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/>

問合先…ヨドコウ桜スタジアム施設管理事務所

TEL:06-6609-5658

その他…体験等はお問い合わせください。

申込要◎「親子リトミックスクール」

内 容…リトミックは音楽にあわせて身体を動かし、「楽しい！」と感じながらお友達との協調性や反応力を高めると言われています。

保育士の経験を持つ講師が、お家でもお子さまとの時間を楽しめるような簡単なリズム遊びを中心に繰り返して指導しています。

リズムにのせて親子でスキンシップを楽しみませんか？

と き…火曜日 10:45~11:30(受付 10:30~)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム 2 階会議室

対 象…1 歳~3 歳の幼児とその保護者

定 員…15 組程度(先着順)

参加費…お問い合わせください。

申込み…ヨドコウ桜スタジアムホームページよりお申し込みください。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/>

問合先…ヨドコウ桜スタジアム施設管理事務所

TEL:06-6609-5658

その他…体験等はお問い合わせください。

申込要◎「ヨーガスクール 水曜日コース」

内 容…ヨガの中でも歴史あるハタヨガを学べるスクールです！

ヨガの体操は、身体を通して行う瞑想といわれています。

深い呼吸に合わせてゆったりと動き、マイペースを大切に行いますので、“老若男女問わず”、どなたでもご参加いただけます。

伝統的な教えを大切に、体位法、調気法、瞑想法を行います。

リラックスしながら、身体と心を整えていきましょう。

男性の方もご遠慮なく。

お気軽にご参加ください。

と き…水曜日

①10:30~12:00(受付 10:15~)

②15:30~17:00(受付 15:15~)

③19:00~20:30(受付 18:45~)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム 2 階会議室

対 象…15 歳以上 (男女問いません)

定 員…各 20 名ほど(先着順)

参加費…お問い合わせください。

申込み…ヨドコウ桜スタジアムホームページよりお申し込みください。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/>

問合先…ヨドコウ桜スタジアム施設管理事務所

TEL:06-6609-5658

その他…体験等はお問い合わせください。

申込要◎「ヨーガスクール 土曜日コース」

内 容…ヨガの中でも歴史あるハタヨガを学べるスクールです！

ヨガの体操は、身体を通して行う瞑想といわれています。

深い呼吸に合わせてゆったりと動き、マイペースを大切に行いますので、“老若男女問わず”、どなたでもご参加いただけます。

伝統的な教えを大切に、体位法、調気法、瞑想法を行います。

リラックスしながら、身体と心を整えていきましょう。

男性の方もご遠慮なく。

週末の朝にスッキリしてみませんか？

お気軽にご参加ください。

と き…土曜日 10:30~12:00(受付 10:15~)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム マルチルーム

対 象…15 歳以上 (男女問いません)

定 員…20 名ほど(先着順)

参加費…お問い合わせください。

申込み…ヨドコウ桜スタジアムホームページよりお申し込みください。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/>

問合先…ヨドコウ桜スタジアム施設管理事務所

TEL:06-6609-5658

その他…体験等はお問い合わせください。

申込要 ◎ヨドコウ桜スタジアム「ハンドボールスクール」

内 容…小中学生を対象にした、ハンドボールスクールです。

『投げる』『走る』『跳ぶ』という運動における3大基本要素をバランスよく使う競技で全身を使うことで総合的な運動能力向上が見込めます。

スクールコーチには、日本ハンドボールリーグに所属する大阪ラヴィッツのコーチをお迎えし、初心者から始められるスクールとなっています。

と き…水曜日 18:00～20:00(受付 17:45～)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム 北練習室

対 象…小学校4年生～中学校3年生(男女)

定 員…30名ほど(先着順)

参加費…初回は無料体験にご参加ください。

月会費 6,000円(税込)

申込み…ヨドコウ桜スタジアムホームページよりお申し込みください。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/?id=13627>

問合先…セレッソ大阪スポーツクラブ

Tel:06-6464-1055

受付時間 11:00～20:00(月～金曜日)

申込要 ◎「キッズチアダンススクール Dクラス」

内 容…人気のキッズチアダンススクール 金曜日コースの「長居 HOPPERS」講師 松井愛先生が監修! 「長居 HOPPERS」の妹チーム「長居 BLOOMS」です。

3歳～5歳の小さなお子さま対象クラスで楽しくチアダンスを始めてみませんか?

セレッソ大阪の試合やセレッソ大阪ヤンマーレディースの試合などスポーツ応援、地域イベントなどで頑張っています!

と き…木曜日 16:00～17:00 (受付 15:45～)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム マルチルーム他

対 象…3歳～5歳

定 員…20名ほど(先着順)

参加費…お問い合わせください。

申込み…ヨドコウ桜スタジアムホームページよりお申し込みください。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/>

問合先…ヨドコウ桜スタジアム施設管理事務所

TEL:06-6609-5658

その他…体験等はお問い合わせください。

申込要 ◎セレッソ大阪ダンススクール

内 容…火曜日のアカネキカク監修コース、金曜日のヒップホップコース。

子どもから大人まで、初心者でも楽しくレッスンしていただけるように指導していきます。

みなさまのご参加お待ちしております。

と き…火曜日 リトル 16:30～/キッズ A17:20～

キッズ B18:20～/一般 19:20～

金曜日 入門 18:20～/初級 19:30～

ところ…ヨドコウ桜スタジアム マルチルーム

定 員…各 25名程度(先着順)

参加費…ホームページでご確認ください

申込み…ヨドコウ桜スタジアムホームページをご覧ください。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/>

問合先…セレッソ大阪ダンススクール 事務局

電話:072-764-6564(平日 10:30-17:00)

メール:cereso.dance@gmail.com

申込要 ◎ヨドコウ桜スタジアム 桜カレッジ

内 容…ヨドコウ桜スタジアムのメインスタンド側の会議室などを使用して個別指導塾、ロボットプログラミング教室、そろばん塾、習字・かき方教室などお子さまから大人まで学習の機会を持ってもらえる教室を開校しています!

と き…火曜日・木曜日・金曜日

ところ…ヨドコウ桜スタジアム 各諸室

申込み…ヨドコウ桜スタジアムホームページをご覧ください。

<https://www.sakura-stadium.jp/department/sakura-college/>

問合先…ヨドコウ桜スタジアムホームページ桜カレッジの各教室へお問い合わせください。

申込要 ◎セレッソ大阪ストレッチ教室

内 容…身体をほぐして、ゆったりと全身ストレッチをしていきます。肩こり、腰痛予防や冷えが気になる方にもオススメです。

帰りはなんだか体が伸びてるようなスッキリ爽快な気持ちになれますよ!

と き…月2回程度 11:20～12:20(受付 11:10～)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム マルチルーム他

対 象…18歳以上

※高校生以下の方はご参加いただけません。

定 員…20名程度 ※事前申し込み

参加費…お問い合わせください。

申込み…ホームページよりお申し込みください。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/>

締切り…定員になり次第、募集を終了いたします。

問合先…ヨドコウ桜スタジアム 施設管理事務所

TEL:06-6609-5658

申込要 ◎ヨドコウ桜スタジアム「ヨガレッスン」「ピラティスレッスン」

内 容…ヨドコウ桜スタジアムでは毎月アロマヨガやピラティスといったいろいろなレッスンを行っています。

①「アロマヨガ」

アロマの香りに包まれながらヨガをし、呼吸に意識を向けていきましょう。

②「ピラティスレッスン」

ヨガマットの上で少しずつ体を伸ばしたり、鍛えながら調子を整えていきます。

肩こりや腰痛、姿勢が気になる方にオススメです。

と き…毎月1回

ところ…ヨドコウ桜スタジアム バックスタンド マルチルーム

対 象…①アロマヨガレッスン:中学生以上の女性

②ピラティスレッスン:18 歳以上

定 員…各 20 名程度

参加費…各 1 回 1,500 円

申込み…ホームページよりお申し込みください。

<https://www.sakura-stadium.jp/news/>

締切り…定員になり次第、募集を終了いたします。

問合先…ヨドコウ桜スタジアム 施設管理事務所

TEL:06-6609-5658

