

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。

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...1月19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。

締切り...12月20日(金)から受付開始。先着順。

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...1月9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...12月20日(金)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...1月10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...12月20日(金)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...1月7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。

締切り...12月20日(金)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...1月18日(土)14:00~16:00

ところ...会議室

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...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...12月20日(金)から受付開始。先着順。

申込要 いきいきチャレンジスポーツしよう!!

内容...地域の皆様と連携しながら、当センター体育室を利用し、体力・認知機能を高める目的で楽しく運動・スポーツに汗を流すこととします。

ポッチャ体験(要申込)

健康体操、ダンス

レクリエーション、軽スポーツ

と き...1月18日(土)13:00~15:30

ところ...体育室

集 合...直接体育室へお越しください

対 象...どなたでもご参加いただけます

定 員... 定員12名

(13:00~14:00 6名 / 14:00~15:00 6名)

定員なし

参加費...無料

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...11月25日(月)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...1月27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...12月20日(金)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...1月11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...12月20日(金)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のって、楽しみながらからだを動かします。
と き...1月25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...12月20日(金)から受付開始。先着順。

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 歯科衛生士さんのお話

内 容...つどいの広場で遊びながら、お話を聞いていただけます。
普段使用している歯ブラシをお持ちください。
約20分間のお話のあと、個別相談ができます。(当日先着8組程度)
と き...12月18日(水)10:30~11:30
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...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

申込不要 ドッチビー大会

内 容...やわらかいフライングディスクを使って遊ぶう！
●持ち物:体育館シューズ(上履き)、水分補給の飲み物
と き...12月18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 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...12月19日(木)
10:00~11:30 13:00~14:30
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

申込不要 クリスマス

内 容...つどいの広場が一日中「クリスマス広場」になるよ♪
と き...12月25日(水)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

申込要 子どもボランティア体験

内容...つどいの広場のお手伝い！
とき...12月26日(木)～12月28日(土) 11:30～12:00
ところ...プラザ 1階 つどいの広場
対象...東住吉区内在住の小学生
定員...各日3名程度
参加費...無料
申込み...12月12日(木)9:30～ 電話・来館にて先着順
締切り...定員になり次第

申込不要 12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。みん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...12月27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 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...1月8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
締切り...定員になり次第

申込不要 子どもだって新年会

内容...ビンゴ大会もやるよ～♪
●持ち物:体育館シューズ(上履き)・水分補給の飲み物
とき...1月15日(水)15:45～16:15
ところ...プラザ 1階 クラブ室・軽運動室
対象...東住吉区内在住の小学生
定員...なし
参加費...無料
申込み...当日受付

申込要 一緒にあそぼう！キッズのじかん

内容...みんなで鬼のお面を作ろう！
とき...1月22日(水)10:30～11:10
ところ...プラザ 2階 チャイルドルーム
対象...1歳以上の幼児と保護者(1名)
定員...8組
参加費...無料
申込み...1月8日(水)～ 電話・来館・WEBにて
締切り...1月14日(火) 1月15日(水)抽選。
当選者のみ電話連絡

申込要 バルーンアートにチャレンジ

内容...バルーンでいろんな型を作ってみよう！
とき...1月26日(日)10:30～11:30
ところ...プラザ 1階 クラブ室
対象...東住吉区内在住の小学生(子どものみの参加可)
定員...10組程度
参加費...無料
申込み...1月11日(土)9:30～ 電話・来館・WEBにて
締切り...1月18日(土)
1月19日(日)抽選。当選者のみ電話連絡。

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 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、一回分の利用料金
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 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】
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。
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！
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 プラティス・ヨガ・エアロビクス 【1回300円~】

- 内容... プラティス【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。
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... プラティス 水曜日 11:45~
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。
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。
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。
ストレッチポール
ストレッチポ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... ストレッチ
火・水・木・金曜日 9:15~・13:15~
ワンポイント
水曜日 9:40~ / 金曜日 13:40~
ストレッチポール
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(ストレッチポールのみ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24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24回目のゲストは芸人の梅乃ハツパさん。

最後にはお楽しみ抽選会を実施します。

何が当たるかは来てからのお楽しみ!

と き... 12月25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 簿記入門講座

内容... 金曜日の夜に阿倍野で簿記を学びませんか? 初めて簿記を勉強する方向けの講座です。

と き... 1月17日~3月28日 3月7日は休み
19:00~21:00 毎週金曜日 全10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... 25人(先着順)

参加費... 受講料 17,000円(全10回分) / 教材費 1,892円

申込み... インターネット、電話、来館

締切り... 1月9日(木)

問合先... 大阪市立阿倍野市民学習センター

その他... 持ち物:電卓、筆記用具、ノート

申込要 依存症からの回復 社会復帰と居場所

内容... 依存症からの回復。また社会復帰と居場所について考える。依存症になるのは本人の責任だけなのか、その背景には何があるのか。現在の日本の状況・原因、また社会復帰のためには何が必要なのかを解説します。

と き... 【会場受講】

1月26日(日)14:00~16:00

【録画配信】

2月中旬頃から約1ヶ月間配信予定

ところ... 大阪市立阿倍野市民学習センター

対象... 関心のある方を中心にどなたでも

定員... 【会場受講】40人(先着順)

【録画配信】定員なし

参加費... 無料

申込み... 【会場受講】インターネット、電話、来館

【録画配信】インターネットのみ

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... 誰もが安心して暮らせる社会を実現するには、犯罪の防止だけでなく、犯罪被害者が再び平穏な生活を営めるように支援が重要である。犯罪被害当事者や被害者支援団体相談員の講演を通じて、犯罪被害への理解を深めます。

と き... 1月27日(月)14:00~16:00

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... インターネット、電話、FAX、来館

締切り... 定員に達し次第締切

申込要 絵本を通じてコミュニケーションしてみよう! ~ 図書ボランティア入門講座 ~

内容... 絵本の読みきかせやパネルシアターなどを通じて子どもたちとコミュニケーションをとるボランティア活動をしてみませんか? 各区の大阪市立図書館を拠点としたボランティアグループに参加して、その区の保育所や幼稚園等で子どもたちへの絵本の読みきかせ等をしてくださる方を募集します。当講座では絵本の魅力を知り、地域の子供たちと絵本を一緒に楽しむ方法を学びます。

旭、阿倍野、城東、中央(西区)、鶴見、西淀川図書館では、今年度ボランティアの募集はありません。

と き... 2月13日・20日・27日 すべて木曜日
10:00~12:00

ところ... 大阪市立阿倍野市民学習センター

対象... 全日程に参加でき、講座後に大阪市内でボランティア活動して下さる方

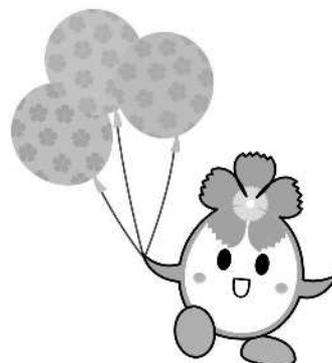
定員... 50人(先着順)

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

その他... 一時保育:対象年齢 1歳半~就学前まで(保育締切 2月3日(月))



長居ユースホステル

〒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/



と き...12月20日(金)~毎週金曜日 15:40~16:40

ただし、12月27日(金)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 (1月 クラフト工作)

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。

1月はバードコールづくりです！

12月16日(月)より受付開始！

●持ち物:筆記用具

と き...1月19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

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)もごさいます

と き...12月5日(木)~毎週木曜日 11:50~12:50

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

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(月)

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ステル

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

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。

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、詳細ご確認いただけます。

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

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
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

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



申込不要 **大阪市立図書館システム更新のための臨時休館のお知らせ**

内 容...大阪市立図書館全館は、システム更新のため、12月16日(月)から1月16日(木)まで(中央図書館は1月15日(水)まで)臨時休館いたします。休館中の返却は、返却ポストをご利用ください。ただし、年末年始期間(12月27日(金)17時から1月6日(月)9時まで)はご利用いただけません。
自動車文庫も運休期間があります。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

申込不要 **赤ずきん&ドロップスの冬のおはなし会**

内 容...よみかせボランティアグループ「赤ずきん&ドロップス」の楽しいおはなし会です。
こころもからだもぼっかぼかにあったまるような絵本を一緒に楽しみましょう。
おすすめの絵本も展示します。
と き...2月1日(土)14:00～14:45
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名(当日先着順)
参加費...無料



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



申込不要

「ジュニア自由研究・標本ギャラリー」

内容...大阪市立自然史博物館では、小・中学生、高校生の自由研究の成果を紹介する「ジュニア自由研究・標本ギャラリー」を開催します。

当館は、小・中学生、高校生のみなさんの自由研究の方法や標本作りの個別相談に対応し、応援してきました。その成果である小・中学生、高校生のみなさんの作った生き物や岩石・化石の標本、および生物・地学分野の自由研究を展示します。

応募いただいた観察ノートやポスターなどの自由研究の成果や標本には、それぞれ学芸員からのコメントも添えて展示します。

と き...【展示期間】

12月7日(土)～令和7年1月26日(日)

【休館日】

月曜日(ただし1月13日は開館)

1月14日(火)、年末年始(12月28日～1月4日)

【開館時間】

午前9時30分～午後4時30分(入館は午後4時まで)

ところ...大阪市立自然史博物館 本館 ナウマンホール

参加費...【観覧料】

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...<https://omnh.jp/>

申込不要

新春ミニ展示「巳年展」～蛇にちなんだいろいろな標本～

内容...2025年(令和7年)は「巳年」。

大阪市立自然史博物館では、1月5日(日)から1月26日(日)まで、本館出入口付近の展示コーナーにて、干支にちなんだ毎年恒例の新春ミニ展示「巳年展」を開催します。「巳年」に関連して、「み」「へび」にまつわる様々な標本を展示します。

と き...【会期】1月5日(日)～1月26日(日)

【休館日】

月曜日(ただし1月13日は開館)、1月14日(火)

【開館時間】

午前9時30分～午後4時30分(入館は午後4時まで)

ところ...大阪市立自然史博物館 本館 1階 出入口付近

参加費...【観覧料】

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...<https://omnh.jp/>

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

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...12月23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...11月23日(土)9:30～ 電話・来館にて

締切り...定員になり次第

問合せ先...長居パークセンター(電話:06-6694-9007)

申込要

くらしの植物教室 お正月の寄せ植えづくり

内容...正月には、冬だからこそ楽しめる植物を使って、自宅を彩りませんか?

縁起物の植物を使って、ちょっとおしゃれな寄せ植えを作ります。

- 講師:高木 隆司((一財)大阪スポーツみどり財団)
- 持ち物:なし

と き...12月21日(土)13:30～15:00

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...20名

参加費...3,500円

申込み...11月21日(木)9:30～ 電話・来館にて

締切り...定員になり次第

問合せ先...花と緑と自然の情報センター

(電話:06-6694-8788)

申込要

長居の冬期講習

植物の進化について

内 容...「植物が地球に誕生したのはいつなのか。」「そもそも植物とは何なのか。」どのような道筋で植物が進化し、現生の30万種に至ったのかを解説します。

進化論についても少しお話しします。

- 講師:稲富 智洋(長居植物園 職員)
- 持ち物:筆記用具

と き...1月11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...12月11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

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3講ヒメノヤガラ属やサギ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...1月12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...12月12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)



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

笑いで健康に

内 容...笑いで健康には、みなさまの健康に役立つ情報などをお話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...1月14日(火)13:30~14:30

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...12月24日(火)10:00~15:00

定員に達しない場合は継続して受付します。

定員を超えた場合は抽選し、落選者へ連絡します。

申込要

筋肉貯筋~ゆる~く頑張ってガッツリ貯める~

内 容...筋肉貯筋では椅子に座って約30分間ボールなどを使って筋力体操します。

- Aコース:上半身 Bコース:下半身

と き... 1月16日(木) ②1月29日(水)

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...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...1月9日(木)10:00~15:00

定員に達しない場合は継続して受付します。

定員を超えた場合は抽選し、落選者へ連絡します。

申込要

スマホデビューからもう一步

内 容...スマホを購入した方でアプリの使い方を学びたい方(防災アプリ・LINEなど)一から丁寧に教えてくれます。

- 講師:ソフトバンク株式会社

と き... 1月15日(水)防災アプリの使い方

1月23日(木)LINE

ともに 13:30~15:30

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...各20名

- ・②のどちらかを申込みしてください。

参加費...無料 利用証をお持ちでない方は要登録

申込み...1月7日(火)10:00~15:00

定員に達しない場合は継続して受付します。

定員を超えた場合は抽選し、落選者へ連絡します。

申込要 大人の図工

内 容...大人の図工では折り紙をしたりハサミで切ったり、のりではったり、手先を動かします。手先を動かすことで脳の活性化になります。

と き...1月22日(水)13:30~15:00(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...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...1月8日(水)10:00~15:00

定員に達しない場合は継続して受付します。

定員を超えた場合は抽選し、落選者へ連絡します。

申込要 血管年齢測定と楽しい話

内 容...血管年齢測定では血管の硬さ調べます。講座では健康に役立つ話を楽しく説明してくれます。

●講師:南大阪ヤクルト販売株式会社(吉富氏)

と き...1月24日(金)13:30~14:30

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...30名

参加費...無料 利用証をお持ちでない方は要登録

申込み...1月10日(金)10:00~15:00

電話または窓口にて受付

定員に達しない場合は継続して受付します。

定員を超えた場合は抽選し、落選者へ連絡します。

申込要 オンラインコンサート(近畿第一興商)

内 容...3名の出演アーティストによるオンラインスペシャルショーをみなさんでうたって盛り上がりましょう。 本人は来ません。

●出演歌手:大江 裕・海蔵 亮太・原田 波人

と き...1月28日(火)14:00~15:00

と ころ...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...1月14日(火)10:00~15:00

定員に達しない場合は継続して受付します。

定員を超えた場合は抽選し、落選者へ連絡します。

