

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…1月16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

申込不要◎おやこであそぼう

内 容…健康運動指導士の先生と一緒に、おやこで体を動かして遊びましょう♪
動きやすい服装でお越しください。

と き…1月24日(金)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

締切り…定員になり次第

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・HP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。

申込要◎0歳さんのじかん

内 容…同じ年齢のお子さんをお持ちの保護者さん同士でおしゃべりしたり、絵本の読み聞かせ、手遊びなどをして一緒に楽しく過ごしましょう♪
※兄弟は一緒に参加できません。

と き…1月28日(火)10:30～11:30

ところ…プラザ 2階 チャイルドルーム

対 象…0歳児と保護者(1名)

定 員…8組

参加費…無料

申込み…1月14日(火)～ 電話・来館・HPにて

締切り…1月19日(日)

※1月21日(火)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込要◎ベビーマッサージ

内 容…わらべうたをつかったベビーマッサージ(おはなし・実技・読み聞かせなど)をします。

マッサージオイルは使いません。

※初めて受講される方優先

※兄弟は一緒に参加できません。

と き…1月29日(水)13:30～14:30

ところ…プラザ 2階 チャイルドルーム

対 象…首が座った位から生後8か月までの乳児と保護者(1名)

定 員…8組

参加費…無料

申込み…1月15日(水)～ 電話・来館・HPにて

締切り…1月21日(火)

※1月22日(水)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要◎1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…1月31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◎3・4月のカレンダーを作ろう

内 容…好きな絵を描いたり、型抜きしたものを貼ったりして自分だけのオリジナルカレンダーを作ろう！

と き…2月1日(土)～2月9日(日)

①9:30～12:00 ②13:00～17:00

ところ…プラザ 1階 クラブ室

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◎せつぶんの日

内 容…つどいの広場が一日中せつぶん広場になるよ！

と き…2月1日(土)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…2月4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◎栄養士さんのお話

内 容…「おやつについて」のお話です。
と き…2月6日(木)10:30～11:00
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…20組程度
参加費…無料
締切り…定員になり次第

申込要◎てつぼう教室

内 容…みんなでさかあがりや前回りのコツを学ぼう！※保護者の見学可
●持ち物:体育館シューズ(上靴)・水分補給の飲み物
と き…2月9日(日)10:30～11:30
ところ…プラザ 1階 軽運動室
対 象…東住吉区在住の小学生
定 員…10名
参加費…無料
申込み…1月25日(土)9:30～ 電話にて先着順
締切り…定員になり次第

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…2月12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◎風船バレーボール大会

内 容…大きい風船でバレーボール！
いっしょに楽しみましょう！
と き…2月12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◎ママストレッチ

内 容…ママのストレッチ体操です。運動不足を解消してスッキリしませんか？
※お子さんと一緒に参加できます。
と き…2月13日(木)10:30～11:10
ところ…プラザ 2階 チャイルドルーム
対 象…乳幼児と保護者(1名)
定 員…8組
参加費…無料
申込み…1月30日(木)～ 電話・来館・HPにて
締切り…2月5日(水)
※2月6日(木)抽選。当選者のみ電話連絡

申込要◎一緒にあそぼう！キッズのじかん

内 容…かわいいおひなさまを作ろう！
と き…2月25日(火)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…2月9日(日)～ 電話・来館・HPにて
締切り…2月15日(土)
※2月18日(火)抽選。当選者のみ電話連絡

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◎赤ずきん&ドロップスの冬のおはなし会

内 容…よみき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。
こころもからだもぽっかぽかにあったまるような絵本と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

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、「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…1月18・25日、2月8・15日(土)14:00～14:30、
2月13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

申込不要◎だっこのじかん(あかちゃんむけおはなし会)

内 容…赤ちゃん向けの絵本のよみきかせや、赤ちゃんと一緒に楽しめるふれあい遊びなどをします。
毎月第4木曜日に行います。

と き…1月23日(木)15:30～15:45

ところ…東住吉会館 和室(図書館と同じ建物の2階)

対 象…乳幼児と保護者

定 員…当日先着7組

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…中高校生

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

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…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募集し、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】1月26日(日)まで

【休館日】月曜日(ただし、月曜日が休日の場合はその翌平日)

【開館時間】9:30~16:30(入館は16:00まで)

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…【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26日(日)まで

【休館日】月曜日(ただし、月曜日が休日の場合はその翌平日)

【開館時間】9:30~16:30(入館は16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/>

申込不要◎第55回特別展「貝に沼る ―日本の貝類学研究300年史―」

内 容…本草書から初期の図鑑、歴史的な発見をもたらした実物標本、最新の研究技術までを一堂に集め、日本の江戸時代から現代までの貝類学の研究史とその成果をひもときます。

歴々の研究者が貝に”沼る”とはどういうことなのか、この特別展で実感しましょう。

と き…【会期】2月22日(土)~5月6日(火・休)

【休館日】月曜日(ただし、月曜日が休日の場合はその翌平日)

【開館時間】

2月22日~28日 9:30~16:30(入館は16:00まで)

3月1日~5月6日 9:30~17:00(入館は16:30まで)

ところ…大阪市立自然史博物館 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…【観覧料】

大人500円、高校生・大学生300円

期間内特別展フリーパス 大人1,000円、高校生・大学生600円

※本館(常設展)とのセット券は、大人700円、高校生・大学生400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。

※本館(常設展)、長居植物園への入場は別途料金が必要です(セット券を除く)。

その他…<https://omnh.jp/tokuten/2025shells/>

※特別展HPは1月上旬頃より開設予定

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/>



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名様当たり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下さい。

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…1 月 16 日～ 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

対 象…どなたでも

定 員…14 名

参加費…1 回 600 円(月ごとに回数分をまとめてお支払い)

申込み…HP の予約フォームよりお申込みください。

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◎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)もございます。

と き…1 月 10 日～ 毎週金曜日 15:40～16:40

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◎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…2 月 10 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…1 月 20 日(月)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…2 月 4 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…1 月 20 日(月)から受付開始。先着順。

申込要◎集まれ！長居キッズ (2 月 手作りチョコ)

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。2 月はチョコづくりです！

1 月 20 日より受付開始！

- 持ち物:筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん

と き…2 月 9 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◎ふれあい卓球

内 容…光るプレー満載の中にも笑顔満開！
和気あいあいとしたピンポンです♪

初心者の方も大歓迎！

- 持ち物:タオル、水筒

と き…1 月 10 日～毎週金曜日 10:00～12:00

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 多目的室

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…2 月 22 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…1月20日(月)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…2月7日(金)13:00～15:00
ところ…大阪府障がい者自立センター(雨天の場合は長
居障がい者スポーツセンター体育館)
集 合…総合受付で施設利用をお申し込みください。
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…1月20日(月)から受付開始。先着順。
その他…小雨決行(荒天中止)

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…2月8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し込みください。
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…1月20日(月)から受付開始。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…2月28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し込みください。
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…1月20日(月)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ズクラブ
員が指導します。
と き…2月6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し込みください。
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…1月20日(月)から受付開始。先着順。

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 ◎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、のりではったりと手先を動かします。
手先を動かすことで脳の活性化になります。
と き…2月19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歳以上の方
定 員…25名
参加費…無料
申込み…2月5日(水)10:00～15:00
※利用証をお持ちでない方は要登録
締切り…2月5日(水)15:00まで
※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し、落選
者に連絡します。

申込要 ◎オンラインコンサート

内 容…3名の出演歌手によるオンラインスペシャルシ
ョーをみなさんと歌って盛り上がりましょう。
●出演歌手:大江 裕、海蔵 亮太、原田 波人
※本人は来ません。
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歳以上の方
定 員…50名
参加費…無料
申込み…1月14日(火)10:00～15:00
※利用証をお持ちでない方は要登録
締切り…1月14日(火)15:00まで
※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し、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。

①A コース:上半身 ②B コース:下半身

と き…①2月20日(木) ②2月27日(木)

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 歳以上の方

定 員…各 25 名

参加費…無料

申込み…2月6日(木)10:00～15:00

※利用証をお持ちでない方は要登録

締切り…2月6日(木)15:00 まで

※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し、落選者に連絡します。

申込要 ◎脳トレ&レクリエーション

内 容…脳トレゲームに参加しませんか？

脳を使うことは健康にも良いことなので楽しみながら脳も身体も鍛えましょう。

軽い体操もあります。

と き…2月25日(火)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 歳以上の方

定 員…30 名

参加費…無料

申込み…2月12日(水)10:00～15:00

電話または窓口にて受付

※利用証をお持ちでない方は要登録

締切り…2月12日(水)15:00 まで

※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し、落選者に連絡します。

申込要 ◎食の話と体操

～口も老化しています～

内 容…高齢者の食事やテーマ別(口も老化しています)についての健康講話とタオルを使用したオリジナル体操があります。

●講師:大阪ガスグループ福祉財団

と き…3月5日(水)13:30～15:00

ところ…東住吉区老人福祉センター

対 象…市内在住の 60 歳以上の方

定 員…30 名

参加費…無料

申込み…2月14日(金)10:00～15:00

※利用証をお持ちでない方は要登録

締切り…2月14日(金)15:00 まで

※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…笑いで健康には気になる病気や睡眠、栄養などのお話を楽しくお話させていただきます。

●講師:南大阪ヤクルト販売株式(吉富氏)

と き…2月18日(火)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 歳以上の方

定 員…50 名

参加費…無料

申込み…2月4日(火)10:00～15:00

※利用証をお持ちでない方は要登録

締切り…2月4日(火)15:00 まで

※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し、落選者に連絡します。

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 ◎あべのフィルムライブラリー

名作 100 選『奥飛騨白川郷～合掌屋根を葺く』

内 容…合掌造りの屋根のふき替えは 50 年に 1 度、春先に村人総出で行われる。

110 戸の合掌造りが残る岐阜県白川村荻町、200 年前に建てられた神田家の屋根のふき替え作業を中心に、村人たちのくらしと奥飛騨の冬から春にかけての自然を描く。(50 分)

と き…1月23日(木)10:00～(9:30 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…70 人(当日先着順)

参加費…無料

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②～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る。

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◎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となたでも

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

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をしてくださる方

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

問合先…大阪市立阿倍野市民学習センター

その他…保育:対象年齢1歳半～就学前まで(保育締切2月3日(月))

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◎みんなの図書室 ほんむすび 連携講座「本の処方箋をつくろう」

内 容…テーマに沿った本を持ち寄って「本の処方箋」を書くワークショップです。

処方箋を紹介し合って普段考えないこと、考えていることを深めてみませんか。

本が好きなひと、そうでないひととも大歓迎です。

●持ち物:第1回「生」をテーマにした本1冊
第2回「死」をテーマにした本1冊

と き…第1回:2月15日 第2回:3月15日
どちらも土曜日 13:30～15:30

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…各20人(先着順)

参加費…無料

申込み…インターネット、来館

締切り…定員に達し次第締切

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、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…2月1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…1月5日(日)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◎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、地域の子ども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。

申込要◎手作り凧で凧揚げ大会

内 容…竹ひごや和紙で凧を作って絵を描き、実際にその凧を揚げて楽しめます。

●講 師:(長居学遊クラブ)

●持ち物:なし

と き…2月8日(土)10:00～15:00

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…(各回)子ども20名と保護者

参加費…300円

申込み…1月8日(水)9:30～ メール

締切り…定員になり次第

問合先…長居学遊クラブ(担当:山川)

メール(sansen.haruh@khh.biglobe.ne.jp)

申込要 ◎やさしいばらの育て方 2月3月の手入れ

内 容…2月に入るといよいよ春花のための剪定の時期です。1年間の樹形を決める大切な剪定ですので、地植えの場合・鉢植えの場合、それぞれに基本的な知識と技術が必要です。
各自の栽培環境に応じた剪定方法を提案します。剪定後は多くの芽が伸び始めます。その芽をすべて伸ばしてしまうとやぶ状になり良花を望めません。適切に芽の数を制限・管理する方法をお話しします。

また、3月下旬以降は殺虫剤・殺菌剤の散布が必要になります。その薬剤の選び方にも触れます。

●講 師:上沼 匡一(関西ばら会)

●持ち物:筆記用具

と き…2月2日(日)14:00~16:00

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…200円

申込み…1月5日(日)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 ◎長居の冬期講習 開花と閉鎖花について

内 容…「花は虫や鳥を引き寄せるためのもの。」この認識が花の本質を全く捉えられていないということを、来訪者を拒む閉鎖花を例に解説します。

●講 師:稲富 智洋(長居植物園 職員)

●持ち物:筆記用具

と き…2月15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…1月15日(水)~ 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種 22属 ラン科紹介の第4講
トキソウ属やネジバナ属を紹介します。

●講 師:稲富 智洋(長居植物園 職員)

●持ち物:筆記用具

と き…2月9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…1月9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 ◎おもしろ科学実験・工作室

内 容…身近にあるものでも科学的な仕組みがあることを楽しい実験で学びます。

工作もあります。

※40分入替制

●講 師:(長居学遊クラブ)

●持ち物:なし

と き…2月22日(土)10:00~15:00

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…(各回)子ども20名と保護者

参加費…100円

申込み…1月22日(水)~ メール

締切り…定員になり次第

問合先…長居学遊クラブ(担当:山川)

メール(sansen.haruru@khh.biglobe.ne.jp)

申込要 ◎長居植物園ガイドツアー(お弁当ランチ付き) 冬の植物園ツアー

内 容…職員の解説をききながら、四季の植物園を巡るガイドツアーです。

冬の植物園はいろいろに欠け、殺風景に見えます。しかし、植物は春を見据え、着々と準備をしています。

植物の冬の過ごし方を学ぶツアーです。オリジナル弁当付き。

●講 師:稲富 智洋(長居植物園 職員)

●持ち物:筆記用具

と き…2月1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…1月5日(日)9:30~

WEB(長居植物園オンラインストア)

電話(06-6696-7117)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 ◎くらしの植物教室 コサージュづくり

内 容…アーティフィシャルフラワー(造花)を使用した、卒業式・入学式にぴったりのコサージュの作り方を解説します。

思い出に残るお洒落なアイテムを作りましょう。

●講 師:高木 隆司((一財)大阪スポーツみどり財団)

●持ち物:筆記用具

と き…2月15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…2,000円

申込み…1月15日(水)～ 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…2月17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…1月17日(金)～ 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)

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…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

長居トレーニングセンター

〒546-0034

東住吉区长居公園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】

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】
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 ◎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。



