

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 ◎みんなで楽しもう♪ ミュージック・ケア

内 容…いろいろな音楽や楽器を使い、からだを動かしたり、歌ったりしながら音楽に親しみます。

と き…4月12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…3月20日(木・祝)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…4月26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…3月20日(木・祝)から受付開始。先着順。

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>



申込要 ◎阿波踊り教室

内 容…大阪で本場徳島の本格派の踊り方を練習します。

美しく品の良い「女踊り」、ユーモラスで豪快な「男踊り」を一緒に練習しましょう。

と き…4月7・21日、5月19日、6月2・16・30日、7月7日、8月4・18日、9月1日

すべて月曜日 10:00~12:00 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…40人(先着順)

参加費…10,000円(全10回分)

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

申込不要 ◎あべのフィルムライブラリー

生命 40 億年はるかな旅『花に追われた恐竜』(54 分)

内 容…6500 万年前の恐竜の絶滅は、巨大隕石の衝突という大事件によって起きたといわれているが、それは何故なのだろうか？

花を持つ植物が誕生し、昆虫や哺乳類たちとのもちつもたれつの関係を生み、恐竜だけが、そこからはみだしていったかのように見えてくる。

恐竜の絶滅を、食物の観点からみていく、新しい花と恐竜像。

と き…3月27日(木)10:00~11:00

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…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 ◎お仕事帰りのナイトヨガ

内 容…準備運動からはじまり、アーサナ(ポーズ)、呼吸法、瞑想までレッスンします。

運動が苦手な方、初心者にも優しい指導で安心して受講いただけます。

手足の冷え・むくみ対策や目の疲れ・肩こり・頭痛・腰痛緩和に効果的です。

瞑想により、脳に安らぎを与え集中力アップや安眠促進にもうってつけのヨガ講座です。

●持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

と き…4月4日~7月11日 毎週金曜日

19:00~20:30 全15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…20人(先着順)

参加費…受講料 22,500円(全15回分)教材費 440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 ◎簿記 3 級受験対策講座 春コース

内 容…2025 年 6 月に実施予定の日商簿記 3 級検定の受験を考えている方、再挑戦を考えている方、金曜の夜に阿倍野で学びませんか？
講師作成のプリントを解き、わからないところは講師に徹底的に聞いて、本番当日を迎えましょう。

※入門講座ではありません。

●持ち物:電卓、筆記用具、ノート

と き…4 月 4 日～5 月 30 日 毎週金曜日

19:00～21:00 全 8 回

※5 月 2 日は休み

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…簿記 3 級の学習経験者(決算・財務諸表の作成まで)

定 員…25 人(先着順)

参加費…受講料 13,600 円(全 8 回分)／教材費 1,000 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 ◎国宝を楽しむ-絵画鑑賞のツボ-

内 容…それぞれの時代を象徴する美術工芸品であり、日本が世界に誇る文化的遺産である国宝をさらに楽しむための見方を学ぶ。

と き…3 月 27 日(木)14:00～15:30

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…60 人(先着順)

参加費…1,800 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

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

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

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/>



長居庭球場テニスクール HP でも、詳細ご確認くださいます。

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。

幼少期にしっかりと鍛えましょう！

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

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校生でも大丈夫！
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

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、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

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

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…3 月 25 日(火)13:30～14:30
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…3 月 11 日(火)～ 電話・来館・HP にて
締切り…3 月 16 日(日)
※3 月 18 日(火)抽選。当選者のみ電話連絡

申込不要◎お楽しみイベント

キッズシアターかみふうせん

内 容…みんなで一緒に人形劇を楽しみましょう！
と き…3 月 26 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・小学生
定 員…なし
参加費…無料
申込み…当日受付 10:20～

申込不要◎3 月生まれおたんじょう会

内 容…歌や遊びのプレゼント♪お誕生日以外の方もぜ
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…3 月 28 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◎5・6 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…4 月 1 日(火)～4 月 6 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…4月2日(水)10:30~11:30

ところ…プラザ 2階 チャイルドルーム

対 象…首がすわった位~生後8か月の乳児と保護者(1名)

定 員…8組

参加費…無料

申込み…3月19日(水)~ 電話・来館・HPにて

締切り…3月25日(火)

※3月26日(水)抽選。当選者のみ電話連絡

申込要◎英語リトミック

内 容…英語の歌やリズムあそびなどで、一緒に楽しく過ごしましょう♪

と き…4月8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…4月1日(火)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…4月9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

申込要◎一緒にあそぼう! キッズのじかん

内 容…大人も子どもも!
みんなで一緒に遊びましょう♪

と き…4月23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…4月9日(水)~ 電話・来館・HPにて

締切り…4月15日(火)

※4月16日(水)抽選。当選者のみ電話連絡

申込要◎走り方教室

内 容…正しいフォームを学ぼう!

●持ち物:体育館シューズ(上靴)・水分補給の飲み物

※保護者の見学可

と き…4月27日(日)10:30~11:30

ところ…プラザ 1階 軽運動室

対 象…区内在住の小学生

定 員…10名程度

参加費…無料

申込み…4月12日(土)9:30~ 電話にて先着順

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◎トイレ改修工事終了時の間仕切り撤去のお知らせ

内 容…トイレ改修工事終了時の間仕切り撤去のため、3月下旬に臨時休館する予定です。

詳しくは館内掲示や図書館 HP でお知らせします。

と き…3月下旬(未定)

ところ…東住吉図書館

申込要◎絵本を作ろう-絵本作りとおはなし会-

内 容…自分好みの絵本を自由に作ってみませんか。

と き…4月5日(土)10:00~11:30

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…子どもと保護者(4才から小学校3年生まで)

定 員…10組

参加費…無料

申込み…事前申込先着順、来館か電話にて3月15日(土)10:00より受付

締切り…定員に達するまで

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…3月27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

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…4月8日(火)15:15～16:15

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(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…3月27日(木)10:00～15:00 受付

締切り…3月27日(木)15:00

定員に達していなければ受付を継続します。

その他…定員を超えた場合は抽選し、落選者に連絡します。

申込要◎いきいき美容教室

内 容…化粧の力で介護予防(化粧療法)

●講師:資生堂ジャパン株式会社ソーシャルエリアパートナー

と き…4月11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歳以上の方

定 員…20名

参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…3月28日(金)10:00～15:00 受付

締切り…3月28日(金)15:00

定員に達していなければ受付を継続します。

その他…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？

脳と身体も鍛えてリフレッシュさせましょう。

と き…4月22日(火)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…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…4月8日(火)10:00～15:00 受付

締切り…4月8日(火)15:00

定員に達していなければ受付を継続します。

その他…定員を超えた場合は抽選し、落選者に連絡します。

申込要◎春のらくてんとんずみ寄席

内 容…毎年恒例のらくてん会さんによる落語を開催します。

と き…4月13日(日)14:00～16:00

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…50名

参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…3月25日(火)10:00～15:00 受付

締切り…3月25日(火)15:00

定員に達していなければ受付を継続します。

その他…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～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…①Aコース:4月17日(木)

②Bコース:4月24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(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…4月10日(木)10:00～15:00 受付

締切り…4月10日(木)15:00

定員に達していなければ受付を継続します。

その他…定員を超えた場合は抽選し、落選者に連絡します。

申込要◎自然観察会 in 長居公園

内 容…春の草木について観察してみませんか？

グループに分かれてコースをまわります。

●講師:大阪ガスグループ福祉財団

●持ち物:飲み物

と き…4月23日(水)13:30～15:00

ところ…大阪市立長居植物園

集 合…大阪市立長居植物園入り口集合(13:15集合)

対 象…市内在住の60歳以上の方

定 員…35名

参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…4月9日(水)～22日(火)窓口にて受付

※保険代30円徴収します。

締切り…4月22日(火)正午

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◎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・祝)

【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】

9:30～17:00(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/>

申込不要◎ミニ展示「世界から見た日本の キアゲハ ～様々な近縁種の紹介～」

内 容…大阪市立自然史博物館では、本館出入口付近の展示コーナーにて、ミニ展示「世界から見た日本のキアゲハ ～様々な近縁種の紹介～」を開催します。

この展示では、日本のキアゲハや世界の様々な近縁種を紹介します。日本のキアゲハの大きさが伝わってくるのでしょうか？

と き…【会期】

2月28日(金)～3月30日(日)

【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】

9:30～17:00(入館は 16:30 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。

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◎季節の鉢花を描く

内 容…鉢花を見ながら鉛筆でデッサン後、色塗りをします。絵のお好きな方、初心者歓迎します。

【デッサン】13:30～14:30

【休憩】14:30～15:00

【色塗り】15:00～16:00

※教材配布:水彩画用紙、デッサン方法・色の塗り方説明用紙、カラー見本

※鉢花の種類は当日変更があります。

●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、筆(大・中・小)、水入れ、鉛筆 2B、ねり消しゴム、ポケットティッシュ

と き…4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…1,500 円

申込み…3月20日(木・祝)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…3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…2月17日(月)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 ◎美しい墨彩画

内 容…長居で 20 年続いている墨彩画の講習会です。
四季の色とりどりの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:使い古しのタオル

と き…3 月 21 日(金)13:00～15:30

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…24 名

参加費…1,900 円

申込み…2 月 21 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)

申込不要 ◎美しい墨彩画 春の庭園

内 容…長居で 20 年続く水墨画の講習会です。
四季の色とりどりの花や自然を墨や絵の具を
使って、色紙や短冊などに描きます。
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:使い古しのタオル

と き…4 月 25 日(金)13:00～16:00

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…24 名

参加費…1,900 円

申込み…3 月 25 日(火)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 ◎日本画用絵具を使って椿を美しく描く色彩画

内 容…椿を美しく、日本画で色紙に描いてお持ち帰り
下さい。

- 講 師:小川 喜久世(新美術女流会)
- 持ち物:筆記用具、赤ボールペン、古布

と き…3 月 22 日(土)13:00～16:00

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…24 名

参加費…1,500 円

申込み…2 月 22 日(土)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…4 月 5 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…3 月 1 日(土)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 ◎長居植物園講座 植物の新旧分類法

内 容…人類は紀元前から植物を様々な方法で分類し、
理解を深めてきました。

分類学の進歩と植物分類法の変遷を解説しま
す。

座学の後、植物園内をまわります。(別途、入
園料が必要です)

- 講 師:稲富 智洋(長居植物園 職員)
- 持ち物:筆記用具

と き…4 月 13 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…1,200 円

申込み…3 月 13 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 ◎やさしいばらの育て方

内 容…ばらは 4 月に入ると花枝が日に日に成長し、中
旬には小さな蕾も見え始めます。

この頃から病害虫に関する対策が必要になり
ますので、薬剤の選び方、散布法などをお話し
します。

5 月はばらの開花期。切り花の楽しみ方や花後
の処理、剪定法などをお話しします。

- 講 師:上沼 匡一(関西ばら会)
- 持ち物:筆記用具

と き…4 月 6 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…3 月 6 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)

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◎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…3月7日～毎週金曜日 10:00～12:00(ただし、3月28日を除く)

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

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。

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てす！

●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…3月7日～毎週金曜日 14:20～15:20(ただし、3月28日を除く)

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◎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…3月7日～毎週金曜日 15:40～16:40(ただし、3月28日を除く)

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◎ツボ・優しいヨガ

内 容…全身をほぐしつつ、よりリラックスしてヨガを行います。

初めての方も無理なくヨガを楽しみながら、胃腸の調子や安眠のサイクルなどを整え、健やかな体へ。

●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…3月6日～毎週木曜日 9:10～10:10(ただし、3月20日、3月27日を除く)

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◎ファミリー・グループ1室貸切プラン

内 容…一般室1室を18,000円～20,000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！

と き…～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 18,000円(税込)／繁忙期 20,000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。



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◎セレッソ大阪チアダンススクール

内 容…チアスピリットで楽しくチアダンス！

初心者の方も大歓迎！！

年齢や学年の違う子ども達が一緒にチームを作ってレッスンに励んでいます。

セレッソ大阪の試合やセレッソ大阪ヤンマーレディーズの試合などのスポーツ応援、地域のイベントを中心に活動しています。

と き…毎週水曜日

初心者(3歳～7歳)クラス 16:00～17:00

毎週金曜日

小学校低学年(5歳～)クラス 16:30～17:30

小学校高学年(7歳～)クラス 17:45～18:45

経験者クラス 19:00～20:00

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

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…ヨドコウ桜スタジアム

セレッソ大阪スポーツスクール事務局

電話:06-6609-5658(9:00～21:00)

休業日:月曜日(祝日の場合は火曜日)

申込要◎セレッソ大阪ヨーガスクール

内 容…ハタヨガでリフレッシュしませんか！

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いきますので、“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。

と き…毎週水曜日

①10:30～12:00 ②15:00～16:30

③19:00～20:30

毎週土曜日

10:30～12:00

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

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

セレッソ大阪スポーツスクール事務局

電話:06-6609-5658(9:00～21:00)

休業日:月曜日(祝日の場合は火曜日)

申込要◎セレッソ大阪ヨガスクール

内 容…日常でのケア方法としてもオススメの動きをたくさん行います。

初めての方でも無理なく行っていただけます。ゆったりとした呼吸とヨガのポーズで血流をあげ、こわばりをほぐしてみましょう。

と き…毎週火曜日 9:45～10:45

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

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

セレッソ大阪スポーツスクール事務局

電話:06-6609-5658(9:00～21:00)

休業日:月曜日(祝日の場合は火曜日)

申込要◎セレッソ大阪ハンドボールスクール ルセッソ大阪×大阪ラヴィッツ

内 容…初心者から始められるスクールとして、ハンドボールの競技力や、総合的な運動能力の向上をめざします。

また、栄養士による食育に関する講習会や、トレーナーによる自宅トレーニング講習会など、保護者さまも共に学んでいただける機会も設けます。

無料体験を受付しておりますので、お気軽にお申し込みください。

と き…毎週水曜日 18:00～20:00(受付 17:45～)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

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/>

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◎セレッソ大阪ダンススクール

内 容…【アカネキカク監修コース】

監修はバブリーダンスで日本中を驚かせた振付師・akaneさん率いるアカネキカク。ダンスが初めてのお子様から大人の方でも安心、キッズや未経験者への指導も Misaki 先生が優しく、楽しく指導いたしますので、楽しみながらダンスを修得いただけます。JAZZ や HIPHOP をベースに、様々なジャンルの要素を取り入れた初心者からでも楽しめるようなアカネキカク特別レッスンを体験してみませんか。

【ヒップホップコース】

アップ、ダウンのリズムベースに全身のあらゆる部位を動かしてリズムにのせていくダンスになります。ストリートダンスの中でも、もっともポピュラーなものの一つです。アップとダウンのリズムを取りながら、様々な種類のステップを組み合わせて踊ります。音楽に合わせ、身体のあらゆるパーツを使って自由に踊るのが特徴で、時代によって新しいスタイルが生まれて進化を続けています。Miyuu 先生が初心者にも楽しんで踊れるようわかりやすく指導します。

と き…毎週火曜日

- ①JAZZHIPHOP リトルキッズクラス
16:30～17:10
- ②JAZZHIPHOP キッズクラス A
17:20～18:10
- ③JAZZHIPHOP キッズクラス B
18:20～19:10
- ④JAZZHIPHOP 一般クラス
19:20～20:20

毎週金曜日

- ①HIPHOP 入門クラス 18:20～19:20
- ②HIPHOP 初級クラス 19:30～20:30

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

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/sportsclubsc hool/>

問合せ先…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:cerezo.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/s akura-college/>

問合せ先…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。

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

申込要◎セレッソ大阪ストレッチ教室

内 容…「セレッソ大阪ストレッチ教室」では、身体をほぐして、ゆったりと全身ストレッチしていきます。

肩こり、腰痛予防や、冷えが気になる方にもオススメです。

ご夫婦で、親子で、お友達同士で、ご近所の皆さまで、ぜひご参加ください。

と き…第1・3火曜日 11:20～12:20(受付 11:10～)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

参加費…月会費 3,000 円(税込)

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/sportsclubsc hool/>

締切り…定員になり次第、募集を終了いたします。

問合せ先…ヨドコウ桜スタジアム セレッソ大阪スポーツスクール事務局

電話:06-6609-5658(9:00～21:00)

休業日:月曜日(祝日の場合は火曜日)

申込要◎セレッソ大阪 プラティスレッスン

内 容…ヨドコウ桜スタジアムでは、プラティスレッスンを開催しております。

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。

ぜひお気軽にご参加ください。

と き…月1回 土曜日 15:30～16:30

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

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/sportsclubsc hool/>

締切り…定員になり次第、募集を終了いたします。

問合せ先…ヨドコウ桜スタジアム セレッソ大阪スポーツスクール事務局

電話:06-6609-5658(9:00～21:00)

休業日:月曜日(祝日の場合は火曜日)

～生涯学習施設情報誌 発行回数変更のお知らせ～

これまで年 12 回(毎月 15 日)に発行しておりました『生涯学習施設情報誌』について、令和 7 年度から発行回数を年 4 回「①4 月 15 日」「②7 月 15 日」「③10 月 15 日」「④1 月 15 日」に変更いたします。

今後も皆さまの生涯学習活動に役立つ情報をお届けして参りますので、是非ご覧ください。

