★問合せ先は、各施設名の下段またはイベント情報内に記載しています。

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◎あべの防災セミナー

内　容…災害について学びます。火事から身を守る方法や、地震の震度体験を体験します。
と　き…6 月 6 日(木)13:30～14:30
ところ…阿倍野防災センター(あべのフォルサ 3 階)
※谷町線阿倍野駅下車
集　合…現地集合解散
対　象…市内在住 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…5 月 16 日(木)10:00～15:00
※窓口にて保険代 30 円徴収します
締切り…5 月 16 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◎笑いで健康に

内　容…皆様の健康に役立つ講話や体操などを毎月たのしく開催しています。
●講師:南大阪ヤクルト販売株式(吉富氏)
と　き…6 月 11 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…5 月 28 日(火)10:00～15:00
電話または窓口にて受付
締切り…5 月 28 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ていれば抽選し、落選者に連絡します。

申込要◎いきいき百歳体操第２クール

内　容…いきいき百歳体操は椅子にすわって手首足首に重りをつけたりして、体操します。続けてやることにより筋力がつき寝たきり防止になります。
※1 クール(全 24 回)
と　き…7 月 2 日(火)～9 月 20 日(金)
毎週火・金曜日　15:00～15:30
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…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…6 月 14 日(金)～20 日(木)15:00 まで受付
締切り…6 月 20 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…締め切り後、当選者のみに受講票を郵送します。

申込要◎筋肉貯筋～ゆるーく頑張ってガッツリ貯める～

内　容…短期間で効率よく筋肉を貯めていきましょう。
①A コース(上半身)　②B コース(下半身)
※①か②のどちらかで申込みください。
と　き…①6 月 20 日(木)　②6 月 27 日(木)
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 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…6 月 6 日(木)10:00～15:00
電話または窓口にて受付
締切り…6 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…締切時に定員を超えていれば抽選し、落選者にのみ連絡します。

申込要◎大人の図工

内　容…手先を使うことは脳を活性化させます。大人の図工では折り紙を折ったり紙をハサミで切ったり塗り絵などをしています。
と　き…6 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 歳以上のかた
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…5 月 15 日(水)10:00～15:00
締切り…5 月 15 日(水)15:00
※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れば抽選し、落選者に電話します。

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？脳を鍛えることは身体にも良いことなのでどんどん脳を鍛えましょう。
と　き…6 月 25 日(火)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…6 月 11 日(火)10:00～15:00
電話または窓口にて受付
締切り…6 月 11 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。

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/

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～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
その他…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
その他…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
その他…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
その他…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。

阿倍野市民学習センター

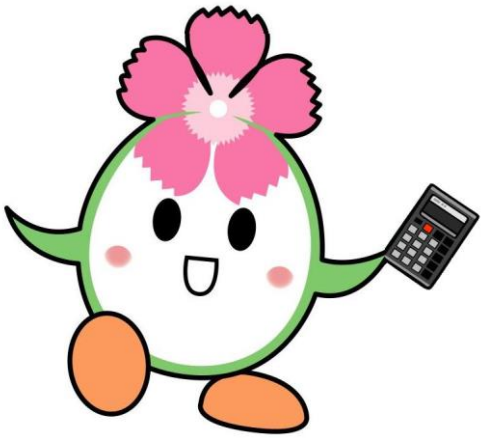
〒545-0052
阿倍野区阿倍野筋 3-10-1-300
【お問い合わせ】
TEL:06-6634-7951　FAX:06-6634-7954
https://osakademanabu.com/abeno

申込不要◎あべのフィルムライブラリー【5月】「舞の海とれたて日本」(70 分)

内　容…日本ならではのおいしい食材を求めて、全国各地を訪れる情報番組。
とれたてハンター舞の海が、旬の味覚や伝統食、郷土料理など、その地方に息づく味わい深い食文化をおいしく楽しく紹介します。
と　き…5 月 23 日(木)10:00～11:20
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

申込要◎第３回　天理大学連携講座 ～人文学へのいざない～ 地域を元気にするボランティア人財になろう！

内　容…暮らしを支える「地域社会」の縁が薄くなっていると言われて久しいですが、実はそのイメージの次に、学校支援、まちづくり、防災、環境、多文化共生など、多くの取組が地域で展開している状況が生まれてきています。
本講座では、地域を支える「ボランティア人財」をテーマに、人生百年時代を社会に貢献しながら生き生きと過ごす手がかりを考えます。
と　き…6 月 8 日(土)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…60 人(多数抽選)
参加費…無料
申込み…インターネット、往復ハガキ、来館
締切り…5 月 25 日(土)必着



申込要◎第５回 天理大学連携講座 ～人文学へのいざない～ 今から始める「人生会議(ＡＣＰ)」 ー自らが希望する医療・ケアを受けるためにー

内　容…誰でも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。
命の危機が迫った状態になると、多くの方が医療やケアなどを自分で決めたりできなくなると言われています。
どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取組を「人生会議」といいます。「人生会議」について、この講座で一緒に考えてみませんか。
と　き…6 月 22 日(土)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…60 人(多数抽選)
参加費…無料
申込み…インターネット、往復ハガキ、来館
締切り…6 月 8 日(土)必着

申込不要◎第 21 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 21 回目のゲストはミスタースキンさん。
と　き…6 月 26 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)
申込み…第 20 回から当日先着順となりました。前売り券はありませんのでご了承ください。

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…6 月 28 日～9 月 6 日　毎週金曜日
19:00～21:00　全 10 回
※8 月 16 日(金)は休み
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　教材費 1,892 円
申込み…インターネット、電話、来館
締切り…6 月 20 日(木)
その他…持ち物:電卓、筆記用具、ノート

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◎プラバン作り

内　容…好きな絵を描いて、プラバンキーホルダーを作ろう！
と　き…5 月 15 日(水)放課後～16:45
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◎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…5 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
締切り…定員になり次第

申込不要◎ここまでおいで

内　容…ハイハイ・よちよちコースを常設。
つどいの広場で遊びながら参加できます！
と　き…5 月 25 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
申込み…当日受付

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
と　き…5 月 26 日(日)10:30～11:30
ところ…プラザ　1 階　軽運動室
対　象…東住吉区内在住の小学生
定　員…15 名(保護者見学可)
参加費…無料
申込み…5 月 14 日(火)9:30～　電話にて先着順
締切り…定員になり次第

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♪ ※兄姉は一緒に参加できません。
と　き…5 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…5 月 14 日(火)～電話・来館・WEB にて
締切り…5 月 19 日(日)
※5 月 21 日(火)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要◎５月生まれおたんじょうかい

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…5 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◎7・8 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…6 月 1 日(土)～6 月 9 日(日)
【平日】放課後～16:45
【土・日】①9:30～12:00　②13:00～16:45
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◎だっこでピラティス

内　容…赤ちゃんを抱っこしながら、体幹を鍛えましょう！だっこひもの正しいつけ方も学びます。
※初めて受講される方優先です。
と　き…6 月 5 日(水)10:30～11:30
ところ…プラザ　2 階　チャイルドルーム
対　象…生後 3 か月～1 歳 6 か月の乳幼児と保護者(1 名)
定　員…8 組
参加費…無料
申込み…5 月 22 日(水)9:30～　電話・来館・WEB にて
締切り…5 月 28 日(火)
※5 月 29 日(水)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要◎うんどうかいごっこ

内　容…玉入れなど楽しいことがいっぱい！
つどいの広場で遊びながら参加できます。
と　き…6 月 8 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◎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…6 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

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:体育館シューズ
と　き…6 月 12 日(水)　15:30～16:45
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

申込不要◎6 月生まれおたんじょうかい

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…6 月 14 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

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◎健康体操ヨガ

内　容…初めてヨガをチャレンジしたい人におススメ！
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…5 月 10 日(金)～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◎集まれ！長居キッズ(手まりずしをつくろう)

内　容…大阪市立長居ユースホステルで毎月子ども向けの工作や簡単な料理教室がはじまるよ。
★毎月第 2 または第 3 日曜日　10:00～11:00
と　き…6 月 16 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。

申込不要◎ボランティアグループ【ISC】メンバー募集

内　容…公益財団法人大阪ユースホステル協会にて活動しているボランティアグループです。
こどもたちの合宿をサポートしたり、ユースホステルに宿泊するお客様に関西の観光案内や日本の文化を伝えます。
全ての旅人の旅行をお手伝いします。
旅を通じた交流の場へようこそ！
と　き…不定期開催
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
対　象…どなたでも
申込み…メール

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～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 6 年 3 月 1 日～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ください。

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◎特別展「自然史のイラストレーション ～描いて伝える・描いて楽しむ～」

内　容…本展では、古い文献、論文や図鑑、普及のための資料など、様々な媒体に描かれたイラストレーションを通して、描かれたものの魅力と描いて伝えることの楽しさを紹介します。
ペリーの航海記に描かれた日本の生き物の図、化石で新種記載された松ぼっくりの原画、潮の満ち引きに関する絵本の原画、博物館友の会会員の詳細な観察スケッチなど、時代やジャンルも幅広いイラストレーションを展示し、誰もが写真を気軽に撮れる今の時代にこそ、絵や図の面白さを考えてみたいと思います。
と　き…～5 月 26 日(日)
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…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】
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…特別展ホームページ
https://omnh.jp/tokuten/2024illustration/

申込不要◎ミニ展示「もう一つの自然史のイラストレーション　菌類の教育掛図」

内　容…現在開催中の特別展「自然史のイラストレーション」に盛り込むことのできなかった教育掛図を博物館本館 1 階出入口付近のウォールケースにて展示します。
教育掛図は明治から昭和にかけて学校教育などの場で使われてきた「視聴覚教材」の原型とも言うべき存在です。
イラストレーション展での様々な生物を伝える図譜とともに、大阪での菌類教育の源流に思いを馳せていただければ幸いです。
と　き…3 月 9 日(土)～5 月 26 日(日)
9:30～17:00(入館は 16:30 まで)
休館日:月曜日
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…【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…博物館ホームページ
https://www.omnh.jp/

申込不要◎ミニ展示「魚を描いて楽しむ ～顔彩からデジタルまで～」

内　容…大阪市立自然史博物館 本館 1 階にて、現役大学生の田邊恵一氏が描いた魚類のイラストの原画やその制作過程、関連グッズなどの展示を行います。
田邊氏のイラストから、魚の美しさや出会った時の感動をぜひ感じとっていただけたらと思います。
と　き…4 月 27 日(土)～5 月 26 日(日)
9:30～17:00(入館は 16:30 まで)
休館日:月曜日
ところ…大阪市立自然史博物館　本館 1 階
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…博物館ホームページ　https://www.omnh.jp/

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◎パレットの初夏のおはなし会

内　容…ボランティアグループ「すみよしおはなしパレット」の皆さんが楽しい絵本をたくさん読みます。午前と午後は別内容です。どちらか片方でも、両方のご参加も歓迎です。
と　き…6 月 29 日(土)
11:00～12:00(午前の部)
14:00～15:00(午後の部)
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、「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…5 月 18・25 日、6 月 1・8・15 日(土)
14:00～14:30
6 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…5 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、丁寧にご説明させていただきます！
料金は一回分の施設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、ご予約いただけます。
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※、トレーニングウエア、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(ご夫婦、ご友人様と一緒の参加もできます)
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いただきましたら、日程調整いたします。
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◎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 14 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◎トレーニングジムの貸し切りができます！

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！
→筋力強化・スタミナ強化・柔軟性向上に繋げること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などのマシンを備えています！
②チームだけの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！
③最大 20 人利用可能で、1 人当たり 500 円以下(20 人利用の場合)で利用できます！
【使用料】
4 時間 9,100 円(団体利用 4,800 円、器具使用料 4,300 円)
【使用時間】
毎週平日月曜日 13:00～17:00／17:00～21:00
※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。
ところ…長居トレーニングセンター
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

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◎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大人の英会話、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・木・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 桜カレッジ係
06-6609-1850

申込要◎長居スポーツクラブ「ヨーガスクール 土曜日コース」

内　容…ヨーガの中でも歴史あるハタヨーガを学べるスクールです！
体操、呼吸法を使って若い人はもちろん、年配の方にも自分のペースで無理なく出来る健康法です。ゆっくりとした時間の中で自分との対話をしながらヨーガを体感してみませんか。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…事務局に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/?id=13825
問合先…長居スポーツクラブ事務局　070-1508-1458
その他…体験等は事務局へお問い合わせください。

申込要◎長居スポーツクラブ「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が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なでしこリーグセレッソ大阪堺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…事務局に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/?id=13831
問合先…長居スポーツクラブ事務局　070-1508-1458
その他…体験等は事務局へお問い合わせください。

申込要◎長居スポーツクラブ「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なでしこリーグセレッソ大阪堺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…事務局に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/?id=13830
問合先…長居スポーツクラブ事務局　070-1508-1458
その他…体験等は事務局へお問い合わせください。

申込要◎長居スポーツクラブ「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…事務局に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/?id=13823
問合先…長居スポーツクラブ事務局　070-1508-1458
その他…体験等は事務局へお問い合わせください。

申込要◎長居スポーツクラブ「ヨーガスクール 水曜日コース」

内　容…ヨーガの中でも歴史あるハタヨーガを学べるスクールです！
体操、呼吸法を使って若い人はもちろん、年配の方にも自分のペースで無理なく出来る健康法です。
ゆっくりとした時間の中で自分との対話をしながらヨーガを体感してみませんか。
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
15:30～17:00(受付 15:15～)
19:00～20:30(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…20 名ほど(先着順)
参加費…事務局に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/?id=13824
問合先…長居スポーツクラブ事務局　070-1508-1458
その他…体験等は事務局へ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います。
と　き…火曜日
リトル 16:30～・キッズ A 17:20～
キッズ B 18:20～・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。
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:cerezo.dance@gmail.com

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◎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…不定期でいろいろな内容のヨガやピラティスを行うレッスンです。
5月はアロマヨガレッスンとピラティスレッスンを開催します。
◆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。
◆ピラティス: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…①アロマヨガレッスン
5 月 25 日(土)11:30～12:30(受付 11:15～)
②ピラティスレッスン
5 月 25 日(土)15:30～16:30(受付 15:15～)
ところ…ヨドコウ桜スタジアム マルチルーム、多目的室
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…20 名程度
参加費…1,500 円/1 人
ヨガマットはご持参いただくか、レンタルヨガマット(1 回 200 円)をご利用ください。
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。
締切り…6 月 1 日(土)
※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
06-6609-5658

申込要◎セレッソ大阪ヨガフェス

内　容…ヨドコウ桜スタジアムにて、初心者でも気軽にヨガ体験できるイベントを開催いたします。
①【ホームロッカールーム Aroma yoga】
MINAGI 先生
②【sunset のランタンヨガ】
なほ先生
③【からだがめぐる朝ヨガ】
島田 はつこ先生
④【sunset のランタンヨガ】
MINAGI 先生
運動不足の方、この機会にヨガを体験してみたいと考えている方、リフレッシュしたい方、大歓迎です！
皆さまのご参加をお待ちしております。
と　き…6 月 22 日(土)
①10:00～11:00 (9:40～受付開始)
②18:00～19:00 (17:40～受付開始)
6 月 23 日(日)
③9:00～10:00 (8:40～受付開始)
④18:00～19:00 (17:40～受付開始)
ところ…ヨドコウ桜スタジアム
①ホームロッカールーム、②③④人工芝
対　象…中学生以上、①のみ女性限定
定　員…①9 名、②③④各 30 名(先着順)
参加費…①2,500 円、②③④各 2,000 円
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。
締切り…6 月 15 日(土)
※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

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◎新聞エコアート　５月の風

内　容…新聞のカラー部分を押しピンで花などの形に切り抜き、絵ハガキを作成します。
●講　師:木谷　圭(新聞エコアート)
●持ち物:新聞カラー部分、のり、押しピン、鉛筆
と　き…5 月 18 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…4 月 18 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◎花と緑の相談所講座 栄養繁殖(挿し木)

内　容…植物の殖やし方には種子繁殖と挿し木などの栄養繁殖があります。アジサイなどの樹木類を、食品保存用ポリ袋を用いた密閉挿し木で殖やしてみましょう。
●講　師:横井　邦彦((一社)フラワーソサイエティ)
●持ち物:筆記用具
と　き…5 月 26 日(日)13:30～15:00
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…50 名
参加費…1,500 円
申込み…4 月 26 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。見本絵なども用意してますので、初心者の方も安心してご参加いただけます。
●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…5 月 19 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…4 月 19 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)

申込要◎丸太切り体験と自然工作教室

内　容…ノコギリを使って丸太を切る体験とドングリや木の枝などの自然素材を使って自由に作品を作ります。
※40 分入替制
●講　師:(長居学遊クラブ)
●持ち物:なし
と　き…6 月 2 日(日)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+保護者
参加費…200 円
申込み…5 月 2 日(木)9:30～　当日会場にて
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…5 月 27 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…4 月 27 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◎日本画用絵具を使って描く美しい色紙画　ぼたん

内　容…日本画用絵具を使って、色紙に美しい「ぼたん」の花を描きます。
作品はお持ち帰りいただけます。
●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…5 月 25 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…4 月 25 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 ６月７月の手入れ

内　容…梅雨に入ると黒星病が広がります。また 2 番花が雨に当たるとボトリチス(灰色カビ病)が発生しやすくなります。さらに 6 月中旬以降は気温の上昇とともにハダニが発生します。
これらの病害虫を防除し、夏の間に葉を落とさないようにするにはどうしたら良いか。秋に花を楽しむための準備が 6 月に始まります。
2 番花の処理・夏越しの準備の話題が中心になります。
●講　師:上沼　匡一(関西ばら会)
●持ち物:筆記用具
と　き…6 月 1 日(土)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…5 月 1 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◎花のきりえ講習会 きりえで「花」の色紙をつくる

内　容…黒紙を切り抜いて色和紙で色彩をして、色紙に貼って花のきりえ作品を作ります。下絵を用意していますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
●講　師:前田 尋、近藤 好幸、竹原 淑隆(全大阪きりえ連絡会)
●持ち物:なし
と　き…6 月 2 日(日)10:00～12:00／13:30～15:30
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…各回 12 名
参加費…500 円
申込み…5 月 2 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◎日本画用絵具を使って描く 美しい色紙画　あじさい

内　容…日本画用絵具を使って、色紙に美しい「あじさい」の花を描きます。
作品はお持ち帰りいただけます。
●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…6 月 8 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…5 月 8 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◎花と緑の相談所講座　病害虫防除

内　容…花や庭木、果樹、野菜等には病害虫の発生はつきものです。植物の病気や害虫の発生にどのように対応すればいいかについての基礎知識と防除対策について学んでいきます。
●講　師:原　忠彦(元大阪府農林技術センター)
●持ち物:筆記用具
と　き…6 月 23 日(日)13:30～15:00
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…50 名
参加費…1,000 円
申込み…5 月 23 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◎長居植物園講座 基部被子植物～モクレン類

内　容…ジュンサイ科～バンレイシ科 9 科 18 属
水生植物のスイレン科や香辛料として知られるコショウ科などを紹介します。
●講　師:稲冨　智洋(長居植物園　職員)
●持ち物:筆記用具
と　き…6 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…5 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◎花菖蒲の栽培方法 株分けと育て方に関する講義

内　容…花菖蒲の特性・株分けから開花までの管理について説明します。
受講者へ花菖蒲苗を無料で配付します。
●講　師:宮島　太一(大阪はなしょうぶ会)
●持ち物:筆記用具、メモ、持ち帰り用の袋
と　き…6 月 29 日(土)15:00～16:00
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…20 名
参加費…無料
申込み…5 月 29 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…6 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…5 月 1 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◎くらしの植物教室 アジサイの挿し木

内　容…アジサイの歴史や栽培管理について解説。
また、アジサイの挿し木の仕方を説明、実際に挿し木を体験していただきます。
●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…6 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…1,500 円
申込み…5 月 15 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)

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…6 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…5 月 20 日(月)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ラブ員が指導します。
と　き…6 月 14 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…5 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…6 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…5 月 20 日(月)から受付開始。先着順。

申込要◎水泳(トビウオ)
①顔をつけて１人で浮くことができる
②1 人で 5m以上進むことができる

内　容…12.5m 息継ぎをしながら泳ぐことをめざした水泳練習を行います。
と　き…7 月 22 日(月)・23 日(火)・25 日(木)・26 日(金)・29 日(月)・30 日(火)
①15:15～16:00　②16:15～17:00
ところ…プール
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小学生の人
定　員…8 名程度
参加費…無料(ただし、他府県の在住の障がい者ならびに介護人以外の人は施設利用料が必要)
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…6 月 1 日(土)～6 月 14 日(金)受付。
定員を超えた場合は選考により決定。

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…6 月 15 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…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…5 月 20 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…6 月 10 日・24 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…5 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行います。
と　き…6 月 7 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…5 月 20 日(月)から受付開始。先着順。

申込要◎体力・認知機能を高めよう！

内　容…有酸素運動・認知トレーニング・レクリエーション・軽スポーツを、楽しく体を動かして、健康な毎日を送れるよう支援します。
と　き…6 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…5 月 20 日(月)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、身体を動かしたり、歌ったり、楽器を触りながら音楽に親しみます。
と　き…6 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…5 月 20 日(月)から受付開始。先着順。

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…6 月 30 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…5 月 20 日(月)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…6 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…5 月 20 日(月)から受付開始。先着順。

申込要◎水泳(メダカ)☆顔つけ～浮き身

内　容…保護者の方と一緒に顔つけから浮き身までをめざした水泳練習を行います。
と　き…6 月 9 日、23 日(日)
①15:15～16:00　②16:15～17:00
ところ…プール
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 3 歳以上未就学児・小学生(保護者を含む)
定　員…各 10 組程度
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…5 月 20 日(月)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!!体力・認知機能を高めよう

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・スポーツに汗を流します。
①ボッチャ:要事前申込　※定員 24 名
②健康体操・ダンス:自由参加
③レクリエーション・軽スポーツ:自由参加
と　き…6 月 15 日(土)13:00～15:30
ところ…体育室
集　合…直接開催場所へおこしください。
対　象…どなたでもご参加いただけます。
参加費…無料
申込み…①は事前申込みが必要です。
パソコン・スマートフォンからのお申し込みか、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込みください。
【URL】
https://forms.gle/MQfUSEPWNsTAc6bM8
締切り…①4 月 25 日(木)～受付。
定員になり次第締め切ります。