

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。

対 象…乳幼児と保護者・ファミリー・サポート会員
定 員…20 組程度
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要◎七夕ひろば

内 容…短冊に願い事を書いて飾ります♪
つどいの広場が一日中「七夕のひろば」になります。
と き…7月3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…6月20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◎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…7月10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◎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、個別相談があります。(当日先着 8 組程度)
と き…6月25日(火)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…7月12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
参加費…無料
申込み…7月5日(金)9:30～ 電話にて先着順
締切り…定員になり次第

申込不要◎じゃんけん陣取り大会

内 容…ルールは簡単！じゃんけんで勝った方がどんどん前へ！
用意は何もありません。全力でじゃんけんだ♪
と き…6月26日(水)15:30～16:00
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◎救急救命士さんのお話

内 容…子どもに起こりやすい事故の予防と応急手当について教えてもらいます。
と き…6月29日(土)14:00～14:40
ところ…プラザ 1階 つどいの広場

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をします(おはなし・実技・読み聞かせなど)。
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…7月17日(水)13:30～14:30
ところ…プラザ 2階 チャイルドルーム
対 象…首が座ったくらい～生後 8 か月の乳幼児と保護者(1 名)
定 員…8 組
参加費…無料
申込み…7月3日(水) 電話・来館・WEB にて
締切り…7月9日(火)
※7月10日(水)抽選。当選者のみ電話連絡

申込要◎ポッチャ

内 容…親子でポッチャに挑戦しましょう！
小学生のみでの参加もできます。
持ち物:体育館シューズ(上履き)・水分補給の飲み物

と き…7月22日(月)10:00～11:30
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と保護者
定 員…12組(25名程度)
参加費…無料
申込み…7月6日(土)9:30～
電話・来館・WEBにて先着順
締切り…定員になり次第

申込要◎子どもクッキング

内 容…献立は「かんたんメロンパン・キャロットヨーグルトドリンク」です♪
※アレルギー対応はしていません。
と き…7月26日(金)13:00～15:00
ところ…東住吉区役所 1階 栄養指導室
対 象…東住吉区内在住の小学生
定 員…12名
参加費…無料
申込み…7月9日(火) 電話・来館・WEBにて
締切り…7月16日(火)
※7月17日(水)抽選。当選者のみ電話連絡

と き…6月22日、7月6・13日(土)14:00～14:30、
7月11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…6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

申込不要◎図書展示「こどものほんだな」展

内 容…大阪市立図書館のおすすめの児童書を紹介する冊子『こどものほんだな 2024』を配布し、掲載図書を展示・貸出します。
と き…現在展示中(7月17日(水)まで)
ところ…東住吉図書館内 展示書架
対 象…どなたでも(子ども向け)
参加費…無料

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



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。どちらかのご参加も、両方のご参加も歓迎します。
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)」。

申込要◎キャッシュレスって何?～あなたの周りのキャッシュレス～

内 容…キャッシュレス決済の特徴、普及の現状やメリット・デメリットなど、知っておきたい注意点も交えてお伝えします。
※アプリの使い方や、キャッシュレス決済の使い方を教える講座ではありません。
●講師:財務省近畿財務局
と き…7月11日(木)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 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…6月21日(金)10:00～15:00
電話または窓口にて受付
締切り…6月21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◎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。
※簡単な作業です。

と き…7月17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…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19日(水)10:00～15:00
電話または窓口にて受付

締切り…6月19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ていれば抽選し、落選者
のみ連絡します。

申込要◎血管年齢測定と楽しい話

内 容…血管年齢測定は皆様の健康に役立つ情報を楽しく解説してくれます。
血管年齢測定もあります。
●講師:南大阪ヤクルト販売株式会社(吉富氏)

と き…7月26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…7月12日(金)10:00～15:00
電話または窓口にて受付

締切り…7月12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。

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 ツリ貯める～

内 容…短期間で効率よく筋肉を貯めまていきましょ
う。
①Aコース(上半身)
②Bコース(下半身)
※①か②どちらかで申込してください。

と き…①7月18日(木)
②7月25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…7月11日(木)10:00～15:00

締切り…7月11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…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◎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…7月9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…6月25日(火)10:00～15:00
電話または窓口にて受付

締切り…6月25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

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(ご夫婦、ご友人様と一緒に参加も
できます)

参加費…施設利用料(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…【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。
【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…【ピラティス】
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
参加費…【ピラティス】500円
【有料レッスン】300円
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うえ、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…【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！
→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きる器具等、筋力強化やスタミナ強化、柔軟性向上などに取り組める様々な器具を備えています！
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です！
③最大20人利用可能で、1人当たり500円以下で利用できます！(20人利用の場合)
【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
①13:00～17:00 ②17:00～21:00
※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 き…毎週平日月曜日(13:00～21:00)
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

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◎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…6月21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

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21回 あべのベルタ寄席

内 容…講師 旭堂南麟さん、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

その他…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

※8月16日は休み

19:00～21:00 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…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

申込要◎教室開設バックアップ事業 楽しい韓国語(入門)

内 容…韓国ドラマ・映画・K-POPなど、韓国の文化
や歴史、料理、興味・関心のある方は一緒に学
びませんか！

と き…7月5日～9月27日 毎週金曜日

※8月16日は休み

19:00～20:30 全12回

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…入門者、初心者

定 員…20人(先着順)

参加費…受講料:18,000円(全12回分) 教材費:2,500円

申込み…インターネット、電話、来館

締切り…6月28日(金)

申込要 ◎ネットワーク型市民セミナー 地域の防災力UP！外国人といっ しょに考えよう！

内 容…地域に住む外国人と日本人が災害時に協力し
て命を守る行動をとれるよう、一緒に地域防災
について考える講座。災害への備えや災害時の
行動についてワークショップを交えて学ぶ。
※外国人の募集は大阪国際交流センターで行
っています。
13:30～「あべのタスカル」での体験学習(約 1
時間)を行った後、阿倍野市民学習センターで
合流し、日本人と一緒に学びます。

と き…7月27日(土)14:45～16:30

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…25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 ◎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。

と き…8月2日～11月15日 毎週金曜日

※8月16日は休講

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

その他…持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

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…6月21日(金)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…7月28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…6月21日(金)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…7月8日・22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…6月21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、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…7月13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…6月21日(金)から受付開始。先着順。

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…7月2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

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…7月26日(金)13:15～14:30

ところ…ラウンジルーム

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…6月21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…7月27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…6月21日(金)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…7月5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…6月21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…7月12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…6月21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…7月4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…6月21日(金)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…7月14日、21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…6月21日(金)から受付開始。先着順。

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◎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
問合せ先…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)

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
問合せ先…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 病虫害防除

内 容…花や庭木、果樹、野菜等には病虫害の発生はつ
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
問合せ先…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 花の植え方(花壇づくり)

内 容…苗の植え方の基本、季節ごとの植え込み苗の特
徴、世界の花壇の比較など紹介します。
●講 師:長村 智司((一社)フラワーソサイエ
ティー 会長)
●持ち物:筆記用具
と き…7月28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…6月28日(金)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 ◎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…7月29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…6月29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 ◎長居植物園講座 モクレン類～単子葉類

内 容…ハスノハギリ科～サトイモ科 4科 28属
常緑樹のクスノキ科や肉穂花序をつけるサト
イモ科などを紹介します。
●講 師:稲富 智洋(長居植物園 職員)
●持ち物:筆記用具
と き…7月14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…6月14日(金)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 ◎竹を使ってみんなであそぼう！

内 容…竹を使って水鉄砲などの工作を楽しみ、作った
水鉄砲や昔からある玩具で遊びます。
※40分入替制
●講 師:(長居学遊クラブ)
●持ち物:なし
と き…7月27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…200円
申込み…6月27日(木)9:30～ 当日会場にて
締切り…定員になり次第
問合せ先…長居学遊クラブ(担当:山川)
sansen.haruh@khh.biglobe.ne.jp

申込要 ◎水彩画～構図の取り方

内 容…見本の水彩画を見て描いていただきます。
デッサンは鉛筆(2B)・仕上げは透明水彩絵具を
使って描きます。絵のお好きな方、初心者歓迎
します。

※教材配布:水彩画用紙、色の塗る順番用紙、
仕上り見本絵

●講 師:竹元 敏和(クローバーの会)

●持ち物:水彩絵具、パレット、鉛筆 2B、ねり
消しゴム、筆(大、中、小)、水入れ、ポケット
ティッシュ、雑布、30 cm定規

と き…7月21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…6月21日(金)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 ◎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…7月6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…6月6日(木)9:30～ WEB・電話にて

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 ◎藍染め体験教室

内 容…タデアイの葉を白い布に並べて石でたたいて
染める簡単な藍染めを体験していただきます。

●講 師:(長居学遊クラブ)

●持ち物:なし

と き…7月7日(日)10:00～12:00・13:00～15:00

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…6月7日(金)9:30～ メールにて

締切り…定員になり次第

問合せ先…長居学遊クラブ(担当:山川)

sansen.haruk@khh.biglobe.ne.jp

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「ネコ」～にゃんと！ク ールなハンターたち～

内 容…本展では、ライオンやマヌルネコなどのク
ールでカッコいい野生ネコ科動物から身近なイ
エネコまで、最新の研究に基づいてネコ科がも
つ魅力に科学で迫ります。

剥製や骨格標本、映像を交えた展示で、“超肉
食獣”として進化したネコ科の身体の特徴や野
生の生態を解説し、日本に生息するヤマネコと
そのフィールド研究・保全なども詳しく紹介し
ます。

また、イエネコについても、野生ネコ科動物と
の共通性から注目の最新研究までを楽しく学
べます。

ネコを深く知って今よりもっと好きになる展
覧会です。

と き…【会期】7月13日(土)～9月23日(月・祝)

【休館日】7月16日(火)、7月22日(月)、
7月29日(月)、8月19日(月)、8月26日(月)、
9月2日(月)、9月9日(月)、9月17日(火)

【開館時間】9:30～17:00(16:30 最終入場)

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…【チケット発売日】6月1日(土)10:00

【観覧料(税込み)】

大人 1,800円(1,600円)

高大生 1,500円(1,300円)

小中生 700円(500円)

前売ペア券:3,000円(大人のみ)※2枚1組で
の販売。1枚ずつでも使用可能。

パスケース付きチケット:大人 3,000円、高
大生 2,700円

※ペアチケット、パスケース付きチケットは
前売期間のみ販売

※未就学児は無料

※()は前売および20名以上の団体料金

※障がい者手帳等をお持ちの方(介護者1名
を含む)は無料(要証明)

※高大生は要学生証

※上記特別展入場料で、大阪市立自然史博物
館常設展も入場可能(当日限り)

※前売券は6月1日(土)から7月12日(金)
まで販売

その他…展覧会公式サイト

<https://www.ktv.jp/event/nekoten/>

問合せ先…大阪市総合コールセンター(なにわコール)

06-4301-7285

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/>

問合せ先…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 「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…事務局に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/?id=14033>

問合せ先…ヨドコウ桜スタジアム施設管理事務所
TEL:06-6609-5658

その他…体験等は事務局へお問い合わせください。

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。

【ヨガレッスン】MINAGI先生

女性限定のアロマヨガレッスン

ご自身の身体を意識して、体質改善していきましょう！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。

【ピラティスレッスン】なほ先生

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。

運動不足の方、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…7月6日(土)

【ヨガレッスン】

11:30~12:30(受付 11:15~)

【ピラティスレッスン】

15:30~16:30(受付 15:15~)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

【ヨガレッスン】マルチルーム

【ピラティスレッスン】多目的室

対 象…【ヨガレッスン】中学生以上女性限定

【ピラティスレッスン】18歳以上男女

定 員…各20名(先着順)

参加費…各1,500円

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30日(日)

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 施設管理事務所
TEL:06-6609-5658

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 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◎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…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=14025>
問合せ先…ヨドコウ桜スタジアム施設管理事務所
TEL:06-6609-5658
その他…体験等は事務局へお問い合わせください。

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。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…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=14027>
問合せ先…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…ヨガの中でも歴史あるハタヨガを学べるスクールです! ヨーガの体操は、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。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…事務局に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/?id=14026>
問合せ先…ヨドコウ桜スタジアム施設管理事務所
TEL:06-6609-5658
その他…体験等は事務局へ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>
問合せ先…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◎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

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…ヨガの中でも歴史あるハタヨガを学べるスクールです! ヨーガの体操は、身体を通して

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…事務局に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/?id=14032>

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…体験等は事務局へお問い合わせください。

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ませ。

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