

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…8月22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◎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…8月23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(9月 ヤンマーを作ろう)

内容…工作や調理を楽しむ長居キッズ！

9月はヤンマー(竹とんぼづくり)にチャレンジするよ！

秋空に天高くヤンマーを飛ばそう！

●持ち物:筆記用具、軍手、空き缶(1缶)、帽子、タオル、水筒

と き…9月8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。

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◎いきいき百歳体操 第3クール

内容…いきいき百歳体操は椅子に座り、重りをつけてりして体操します。筋力がつき寝たきり予防になります。1クール24回で初回と終わりに体力測定があります。

と き…10月1日(火)～12月20日(金)

毎週火曜日・金曜日

15:00～15:30(全24回)

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…9月13日(金)～19日(木)10:00～15:00 受付

締切り…9月19日(木)15:00まで

※当選者のみに受講票を郵送します。

申込要◎血管年齢測定と楽しい話

内 容…血管年齢測定と健康に関する講話を楽しくお話していただきます。

●講師:南大阪ヤクルト販売株式会社(吉富氏)

と き…9月27日(金)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…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…9月13日(金)10:00~15:00 受付

締切り…9月13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ていれば抽選し、落選者に連絡します。

申込要◎大人の図工

内 容…大人の図工では折り紙を折ったりハサミで切ったり、塗り絵をしたり、手先を動かすので脳トレにもなります。

と き…9月18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…8月21日(水)10:00~15:00 受付

締切り…8月21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、落選者に連絡します。

申込要◎筋肉貯筋~ゆる~く頑張っってガッツリ貯める~

内 容…短期間で効率よく筋肉を貯め寝たきり防止に役立てましょう。

※基本椅子に座って行います。

①A コース(上半身) ②B コース(下半身)

と き…①9月19日(木) ②9月26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 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…9月12日(木)15:00 まで受付

※お申込みいただけるのは①か②のいずれか一つです。

締切り…9月12日(木)10:00~15:00 受付

※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◎防災講習会~東住吉消防署~

内 容…いつどこで起こるかかわからない災害が全国各地で発生しています。

日頃から積極的に防災講習会に参加し、どのような備えが必要なのか具体的に学びましょう。

●講師:東住吉消防署

と き…10月3日(木)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…9月19日(木)10:00~15:00 受付

締切り…9月19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ていれば抽選し、落選者に連絡します。

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…8月20日(火)
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◎栄養士さんのお話

内 容…「おやつについて」のお話です。

と き…8月22日(木)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

締切り…定員になり次第

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、いっしょに楽しく過ごしましょう♪

と き…8月28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

定 員…20 組程度

参加費…無料

申込み…8月21日(水)9:30~ 電話にて先着順

締切り…定員になり次第

申込不要◎8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…8月30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

申込要◎子育て講座『声かけのコツ』

内容…子育ての困りごとをお話ししませんか？お子さんと一緒に参加していただけます。

と き…9月3日(火)10:00～11:00
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…8月20日(火)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◎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を学びます。
※初めて受講される方優先です。

と き…9月4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…8月21日(水)～ 電話・来館・WEBにて
締切り…8月27日(火)
※8月28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！
と き…9月8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
参加費…無料
申込み…8月24日(土) 9:30～電話にて先着順
締切り…定員になり次第

申込要◎コンシェルジュさんのお話

内容…令和7年度保育所の入所について、保育コンシェルジュさんがプラザに来て説明してくれます。
※申請書は9月上旬から配布予定です。詳細は東住吉区広報「なでしこ」や区役所のホームページでご確認ください。

と き…9月10日(火) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30
ところ…プラザ 2階 チャイルドルーム
対象…令和7年度一斉入所に申請予定の方
定員…各回8組
参加費…無料
申込み…9月1日(日)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◎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…9月11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◎スライム作り

内容…2種類の液体を混ぜるとスライムに変化？！
一緒に作って遊んでみよう！

と き…9月14日(土)10:00～11:00(受付終了時間10:45)
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◎一緒にあそぼう！キッズのじかん

内容…えのぐあそびをします♪
と き…9月20日(金)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…9月6日(金) 電話・来館・WEBにて
締切り…9月12日(木)
※9月13日(金)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♪
※兄弟姉は一緒に参加できません。

と き…9月24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…9月10日(火)～ 電話・来館・WEBにて
締切り…9月15日(日)
※9月17日(火)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。

(大人 600円/65歳以上 300円/高校生 400円)

【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～

【日曜日・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、ご友人様と一緒にの参加もできます)

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クセスを促す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◎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み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

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
- 参加費…【①ピラティス】500円
【②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



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…9月15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…8月20日(火)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…9月5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…8月20日(火)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…9月13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…8月20日(火)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…9月3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…8月20日(火)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…9月21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…8月20日(火)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…バ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…9月9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…8月20日(火)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…9月27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…8月20日(火)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…9月6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…8月20日(火)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…9月14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…8月20日(火)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…9月28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…8月20日(火)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します。

と き…9月1日・15(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…8月20日(火)から受付開始。先着順。

申込要◎キッズ運動あそび

内 容…あそびやスポーツを通して、様々なからだの動
きの習得をめざします。

と き…10月19日、11月2日・16日

12月7日・21日、1月4日・18日

各回土曜日 10:15～11:15

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3
歳以上未就学児(保護者を含む)

定 員…10組程度

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…9月1日(日)～9月14日(土)受付。

定員を超えた場合は選考により決定。

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



トイレ改修工事のお知らせ

トイレ改修工事を予定しています。

詳細は大阪市立図書館ホームページ等で改めてお知らせ
します。

申込不要◎ケース展示「メンちゃん」と知ろ う 認知症のこと」展

内 容…認知症は身近な病気です。お子様でもわかるや
さしい言葉で展示しています。

みんなで支えるまちづくり、一緒に考えてみま
せんか？

と き…8月16日(金)～11月30日(土)終了予定

ところ…東住吉図書館 入口

対 象…どなたでも

参加費…無料

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22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22回目のゲストは笑福亭笑有さん。

と き…8月28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◎社会人のためのコミュニケーショ ンエクササイズ

内 容…インプロという演劇の手法を用いたワークを
することで、ゲーム感覚で楽しみながら、会話
やコミュニケーション時の伝える力や受け取
る力、瞬発力をきたえます。

普段の生活にも、お仕事にも役立つ講座です！

と き…9月10日・24日、10月8日・22日

各回火曜日 19:00～21:00 全4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…15人(先着順)

参加費…8,000円(全4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

申込要◎スペイン語講座 セカンドステッ プ

内 容…発音のルールや簡単な動詞の活用がわかる方
向けのクラス。

学びを進めて初級を卒業しましょう。

もちろんスペイン語圏の文化についてもお伝
えしていきます。

と き…9月18日～12月25日

毎週水曜日 13:00～15:00 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 27,000 円 教材費 1,980 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 ◎ステップアップのスペイン語 中級講座

内 容…現在・過去時制の復習から始まる中級レベルの
人向けのクラスです。
と き…9月18日～12月25日
毎週水曜日 15:30～17:00 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 教材費 1,980 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 秋コース

内 容…11月の日商簿記検定3級の受験を考えている
方向けの対策講座です。
講師作成の模擬問題をたくさんこなし、わから
ないところは講師にどんどん質問して、試験に
臨みましょう。
●持ち物:筆記用具、電卓、ノート
と き…9月20日～11月8日
毎週金曜日 19:00～21:00 全8回
ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター
対 象…簿記3級の学習経験のある方
定 員…25人(先着順)
参加費…受講料 13,600 円 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

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・振休)
【休館日】8月19日・26日(月)

9月2日・9日(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…【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)

※未就学児は無料

※()は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)

問合先…大阪市総合コールセンター(なにわコール)

TEL:06-4301-7285

※受付時間:8:00～21:00(年中無休)

その他…【展覧会公式サイト】

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

申込不要 ◎特別行事「標本の名前を調べよ う」

内 容…採集した動物、昆虫、クモ、植物、きのこ、化
石、岩石などの標本の名前を、各分野の専門家
がお答えします。名前を調べたい標本は、自分
で整理して、できるだけ図鑑などで名前を調べ、
分からなかったものをお持ちください。
土器や石器などの考古学資料は扱いません。

と き…8月18日(日)10:00～12:00・13:00～16:00

ところ…自然史博物館 本館 ミュージアムサービスセ
ンター

対 象…標本を作ったことがある方なら、どなたでも参
加できます。

参加費…無料(博物館入館料が必要)

問合先…大阪市立自然史博物館 06-6697-6221

その他…【特別行事関連 HP】

<https://omnh.jp/hyohon-doteikai/>

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動物が
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。

申込不要 ◎テーマ展示「秋山知伸 世界の野 生ネコ科動物写真展」

内 容…特別展「ネコ」展開催にちなみ、野生動物写真
家・ツアーガイドの秋山知伸さんが世界各地で
撮影した野生ネコ科動物の写真展を開催しま
す。彼らの生態を知り尽くした秋山さんの眼で
捉えた貴重な一瞬を、この機会にぜひご覧だ
さい。

と き…7月13日(土)～9月23日(月・振休)

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…無料(博物館入館料が必要)

問合先…大阪市立自然史博物館 06-6697-6221

その他…【関連 HP】<https://omnh.jp/archives/11418>

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。

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。

テニスをはじめの方でも大丈夫！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



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◎セミの一生と自然工作

内容…セミの卵や抜け殻を観察し、動画を見てセミの一生を学びます。

セミにちなんだ工作も作ります。

●講師:(長居学遊クラブ)

●持ち物:なし

と き…9月15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名および保護者

参加費…100円

申込み…8月15日(木)9:30~ メール

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◎公開スケッチ会

内容…絵画に関する講義の後、モチーフ等をスケッチします。

※画材の貸出はしておりません。

●講師:宮山 博司(絵画クラブ ハチの会)

●持ち物:スケッチに必要な画材道具

と き…9月1日(日)13:15~16:00

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…10名

参加費…無料

申込み…8月1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◎長居植物園講座 単子葉類

内容…ヒルムシロ科~タコノキ科 11科21属、生植物のタヌキノシヨクダイ科や食用のナガイモを含むヤマノ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…9月8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…8月8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◎長居の夏期講習

裸子植物と被子植物の違い

内容…種子をつけるという共通の特徴をもちながら、地球上で30万種もの野生種がいる被子植物と1千種ほどしかない裸子植物の違いに迫ります。具体的な分類群についても解説します。

●講師:稲富 智洋(長居植物園 職員)

●持ち物:筆記用具

と き…8月24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…7月24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 土づくり

内容…『野菜作りの名人の知恵袋から』を書いた農家から学び、失敗の理由と改善のポイントで、堆肥の必要性、苗の選び方、植え方、追肥や液肥の改善を探ります。

●講師:安堂 和夫((一社)フラワーソサイエター)

●持ち物:筆記用具

と き…8月25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…7月25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◎夏休み!子どもパステルアート講座

内容…パステルアートは、パステルを粉にしてコットンで描く遊びのような簡単アートです!

アーティスト気分でパステルアートに挑戦してみましょ♪

※小学2年までの方は、保護者の方同伴

●講師:梅川 由美子(日本パステルシャインアート協会 大阪東住吉校)

●持ち物:消しゴム、色鉛筆、お手ふき

と き…8月17日(土)10:00~12:00

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…10名

参加費…1,000円

申込み…7月17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◎夏休み親子工作教室

内 容…「消えないしゃぼん玉」、「起き上がりワンちゃん」、「アクアリウム」の3点を親子で楽しく工作してみましょう！

※小学3年生以下の方は、保護者の方同伴

●講師:藤澤 健二 /池内 純・木下 政子(高齢者大学校/おもちゃ学校)

●持ち物:持ち帰り用の袋

と き…8月18日(日)13:00~15:30

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…15組

参加費…500円

申込み…7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◎アンティークプレートのアレンジメント

内 容…プリザーブドフラワーやドライフラワーを使用して、アンティークプレートを作ります。

●講師:西田 有希子(yukiko☆プリザーブドフラワー)

●持ち物:はさみ、ピンセット、持ち帰り用の袋
※はさみ、ピンセットがない場合は貸出あります。

と き…9月8日(日)14:00~15:30

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…8名

参加費…4,500円

申込み…8月8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◎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…①8月26日(月) ②9月30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…①7月26日(金)、②8月30日(金)

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◎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…9月7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…8月7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◎アロマの香りの花アレンジ(秋)

内 容…プリザーブドフラワーや造花、木の実などを使って、可愛い花のアレンジメントを作り、アロマの香りをつけてお持ち帰りいただけます。壁掛けにもできます。

世界でたった一つのオリジナルなお部屋の飾りを作ってみませんか？

●講師:上田 佳子(花スペース)

●持ち物:持ち帰り用の袋

と き…9月29日(日)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…3,000円

申込み…8月29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 球根植物

内 容…チューリップやユリなど代表的な球根植物の他、世界中の多種多様な珍しい球根植物を紹介し、特徴、扱い方、育て方のポイントについて解説します。

●講師:竹田 義(花の文化園 元園長)

●持ち物:筆記用具

と き…9月22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…8月22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◎水彩画～光と影

内 容…見本の水彩画をみて描いていただきます。
塗り方を書いた用紙を見ながら順番に塗って
いただくので、初心者の方も安心してご参加い
ただけます。

※教材配布:水彩画用紙、カラー見本絵、色の
塗り方用紙

- 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、鉛筆 2B、ね
り消しゴム、水彩筆(大・中・小)、水入れ、ボ
ケットティッシュ、30 cm定規

と き…9月29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…8月29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)

