

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…9月19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◎9 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…9月27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◎11・12 月のカレンダーを作ろう

内 容…好きな絵を描いたり、型抜きを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…10月1日(火)～10月10日(木)
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…10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…9月18日(水)～電話・来館・WEBにて

締切り…9月24日(火)

※9月25日(水)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込要◎なわとび教室

内 容…健康運動指導士の先生が教えてくれます。

一緒にチャレンジしよう！

●持ち物:体育館シューズ(上履き)・なわとび・水分補給の飲み物

※保護者見学可

と き…10月6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…9月21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…10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…10月12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◎一緒にあそぼう！キッズのじかん

内 容…大人も子どもも！みんなで一緒にあそびましょう♪

と き…10月24日(木)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…10月10日(木)～電話・来館 WEBにて

締切り…10月16日(水)

※10月17日(木)抽選。当選者のみ電話連絡

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

※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…9月19日～毎週木曜日 11:50～12:50

ただし、9月26日と10月3日をのぞく

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…9月20日～毎週金曜日 15:40～16:40

ただし、9月27日をのぞく

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◎ハーブ講習と軽食で味覚と知識の世界へ

内 容…長居ユースホステルと長居植物園のコラボイベントです！ハーブや植物のお話を聞いた後は美味しい時間が待っています。

植物園チケット付きなので食後は植物園をゆっくりとお散歩♪

と き…10月12日(土)13:00～14:00

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…どなたでも

定 員…25名

参加費…一人2,000円

申込み…電話かメールにて、先着順に受付

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

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

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。

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

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。

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】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…【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◎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ください。

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)

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

申込不要◎テーマ展示「化石を楽しむ」

内 容…大阪市立自然史博物館では、テーマ展示「化石を楽しむ」を実施します。

令和 6 年度は、普段は収蔵庫に保管している化石標本から、古生代の無脊椎動物化石、中生代の脊椎動物化石と新生代の植物化石を展示します。

7月23日にハドロサウルス類の背骨であると判明した化石(標本番号:OMNH MV-94)も展示します。

また、様々な博物館や研究機関で行われる「化石の日」関連イベントの情報も紹介します。

と き…【会期】9月28日(土)～10月27日(日)

【開館時間】9時30分～17時

(入館は 16 時 30 分まで)

【休館日】月曜日

(ただし、月曜日が祝休日の場合はその翌平日)

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…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/archives/12047>

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◎笑で健康に

内 容…笑で健康には皆さまのお役に立てるような健康講話を楽しくお話を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…10月8日(火)13:30～14:30

ところ…東住吉区老人福祉センター

対 象…市内在住の 60 歳以上の方

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24日(火)10:00～15:00

締切り…9月24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…締切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…東住吉消防署から防災について日頃から備えておきたい事や命を守る行動について、皆さまと考えていきます。

●講師:東住吉消防署

と き…10月3日(木)13:30～14:00

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…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

締切り…9月19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…10月16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(※利用証をお持ちでない方は、要登録)

申込み…10月2日(水)10:00～15:00

締切り…10月2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…締切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～ゆるーく頑張っってガッツリ貯める～

内 容…筋肉貯金は短期間で効率よく筋肉を貯めていきます。 ※基本椅子に座って行います。

①Aコース(上半身コース):10月17日(木)

②Bコース(下半身コース):10月24日(木)

と き…①②いずれも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…10月10日(木)10:00～15:00

締切り…10月10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?脳トレ&レクリエーションではクイズや軽い体操で脳を鍛えてリフレッシュさせます。

と き…10月22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(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…10月8日(火)10:00～15:00

締切り…10月8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…締切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◎高齢者健康教室

内 容…高齢者のための健康教室を全4回開催します。

①大塚真砂子先生「高齢者に多い眼科の病気」

②森山佳典先生「ピロリ菌と胃の病気」

③南大阪ヤクルト販売株式会社「高齢者のための健康講話」

④榊徳子先生「元気な心と体を良い聴こえから～難聴予防、補聴器等の話～」

と き…①11月7日・②11月14日

③11月21日・④11月28日

毎週木曜日 全4回 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…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…10月3日(木)10:00～15:00

締切り…10月3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、落選者に連絡します。

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

トイレ改修工事を実施します。

詳細は大阪市立図書館ホームページ等でお知らせします。

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?

●展示協力:東住吉オレンジチーム

と き…展示中～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…10月7・21日、11月18日、12月2・16日、
令和7年1月6・20日、2月3・17日、
3月3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)

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◎新しい家族のカタチ～里親はじめてみませんか～

内 容…大阪市内では、1,100人ほどの子どもたちが親元を離れ、施設や里親等の家庭で生活しています。「養育里親」や「養子縁組里親」などの体験談を聞きます。

個別各回の受講も可能です。

各回 16:00～17:00 は里親相談会を行います。

(申込不要)

と き…10月19・26日

すべて土曜日 14:00～16:00 全2回

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…大阪市内在住者

定 員…各回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

申込不要◎第23回 あべのベルタ寄席

内 容…講談師旭堂南麟さん、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23回目のゲストは桂三馬枝さん。

と き…10月23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

締切り…定員に達し次第締切

申込要◎不登校のいま

内 容…コロナ後の不登校の状況について、学校現場で不登校支援をされてきた臨床心理士の講師をお招きしお話を聞きます。
不登校のこどもたちへの関わり方のヒントなども教えていただく予定です。

と き…11月10日(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…不登校になっているこどもの保護者を中心に
どなたでも

定 員…40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◎ようこそ！あなたの知らない映画の世界～映画に愛をこめて～

内 容…[第1回] 11月16日(土)

こんなにステキ！面白い！映画パンフレットの世界～私流シネマの楽しみ方～

[第2回] 11月23日(土)

映写技師が語る「映画興行の舞台裏」

[第3回] 11月30日(土)

女優・轟夕起子の探求ひとすじ37年

と き…11月16・23・30日

すべて土曜日 13:30～15:30 全3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…3回通し 3,000円(各回1,500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

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！

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…各回水曜日

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…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/>

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…体験等はお問い合わせください。

申込要◎「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！

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。

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…毎週土曜日 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…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/>

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…体験等はお問い合わせください。

申込要◎「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…毎週金曜日 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…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/>

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…体験等はお問い合わせください。

申込要◎「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…毎週木曜日 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…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/>

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おります。

と き…毎週火曜日

リトル 16:30～／キッズ A 17:20～

キッズ B 18:20～／一般 19:20～

毎週金曜日

入門 8:20～／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。

<https://www.sakura-stadium.jp/sportsclubschool/>

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◎「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…毎週火曜日 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…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/>

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…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 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◎セレッソ大阪ストレッチ教室

内 容…身体をほぐして、ゆったりと全身ストレッチをしていきます。肩こり、腰痛予防や冷えが気になる方にもオススメです。

帰りはなんだか体が伸びてるようなスッキリ爽快な気持ちになれますよ!

と き…月2回程度 11:20~12:20(受付 11:10~)

ところ…ヨドコウ桜スタジアム マルチルーム他

対 象…18歳以上

※高校生以下の方はご参加いただけません。

定 員…20名程度 ※事前申し込み

参加費…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/>

締切り…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

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…ヨドコウ桜スタジアムでは毎月アロマヨガやピラティスといったいろいろなレッスンを行っています。

「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。

「ピラティスレッスン」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。

と き…各月1回

ところ…ヨドコウ桜スタジアム バックスタンド マルチルーム

対 象…ヨガレッスン:中学生以上の女性

ピラティスレッスン:18歳以上

定 員…各20名程度

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/news/>

締切り…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

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/sakura-college/>

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…10月3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…9月20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…10月11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…9月20日(金)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…10月1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20日(金)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…10月26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…6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…9月20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します。

と き…10月6日(日) ①15:15~16:00②16:15~17:00

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…9月20日(金)から受付開始。先着順。

申込要◎水泳(トビウオ)

①顔付けて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…11月3日・10日・17日・24日

12月1日・8日 各回日曜日

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方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…10月1日(火)~10月14日(月)受付。

定員を超えた場合は選考により決定。

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…10月4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…9月20日(金)から受付開始。先着順。

参加費…500円(保険料含む)

申込み…①8月30日(金)9:30～ 電話・来館にて

②9月21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◎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、ポケットティッシュ、30cm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)

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◎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◎やさしいばらの育て方

内 容…10月中旬から秋の開花期を迎えます。

それと同時にアザミウマやオオタバコガなどの被害も発生しがちですので、うどん粉病・黒星病予防と併せて薬剤散布が必要です。

11月は「ばらの年末」です。

1年を振り返り、次の年への準備をします。

冬期に行う作業(冬の元肥・ツルばらの誘引・鉢の土替えなど)に必要な資材・道具などを紹介します。

●講師:上沼匡一(関西ばら会)

●持ち物:筆記用具

と き…10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…9月6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◎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…①9月30日(月)10:00～11:00

②10月20日(日)13:30～16:00

ところ…長居植物園

対 象…どなたでも

定 員…30名

申込要◎日本画用絵具を使って秋花を色紙に美しく描く

内 容…日本画用絵具を使って、色紙に秋の花を美しく描きます。完成した色紙はお持ち帰りください。

●講師:小川喜久世(新美術女流会)

●持ち物:筆記用具、ボールペン(赤)、古布

と き…10月5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…9月5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◎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:古澤末聡
●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…10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…9月5日(木)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◎長居植物園講座 単子葉類

内 容…シュロソウ科～ユリ科 4種 20属
山野草としても人気のあるシュロソウ科やユ
リ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…10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…1,000円
申込み…9月13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◎長居の夏期講座 常緑植物と落葉植物の違い

内 容…一年中青々とした葉をつけ続ける常緑植物と
毎年葉を落とす落葉植物。両者の違いは何なの
か。植物の代謝に着目し、常緑・落葉のメカニ
ズムについて解説します。
●講師:稲富智洋(長居植物園 職員)
●持ち物:筆記用具
と き…10月5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…9月5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◎ドングリ拾いとドングリ工作

内 容…色々な種類のドングリを拾い、標本を作ります。
拾ったドングリを使って工作を楽しみます。
●講師:長居学遊クラブ
●持ち物:なし
と き…10月14日(月・祝)
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名及び保護者
参加費…100円
申込み…9月14日(土)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@khb.biglobe.ne.jp)

申込要◎長居の夏期講習 独立栄養植物と 従属栄養植物の違い

内 容…植物とは光合成をするもの、そう信じていませ
んか。光合成とはどのようなメカニズムで、光
合成ができない植物はどのようにして栄養を
得ているのかについて解説します。
●講師:稲富智洋(長居植物園 職員)
●持ち物:筆記用具
と き…10月19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…9月19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)