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 16,000 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！
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 16,000 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…2 月 7 日～毎週金曜日 14:20～15:20
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…2 月 7 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

申込要◎集まれ！長居キッズ (3 月　サバイバルパンづくり)

内　容…毎月子ども向けの工作や簡単な料理を楽しむ長居キッズ。3 月はサバイバルパンづくりです！2 月 10 日(月)より受付開始！
●持ち物:筆記用具、軍手
と　き…3 月 9 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。

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

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◎2025 こどもフェスティバル　こどもは未来！

内　容…①サーキット運動・おもちゃ・サイバーホイールであそぼう！(午前)
②レクリエーション・リズム体操
③福祉機器スパイダー体験(一人 20 分間)
※スパイダーについては安全管理のため、理学療法士 4 名と指導員が対応します。
④ボッチャ体験会(要申込)
13:00～14:00／14:10～15:10
と　き…3 月 9 日(日)10:00～16:00
ところ…大阪市長居障がい者スポーツセンター
集　合…体育室
対　象…小学生以下の障がいのあるこどもとその家族・友人
定　員…無(④のみ各回 24 名)
参加費…無料
申込み…①②③は申込みの必要なし、自由参加
④は予約制、要申込み
締切り…1 月 27 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…3 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…2 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…3 月 2 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…2 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…3 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…2 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…3 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…2 月 21 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…3 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…2 月 21 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…3 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…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…2 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…3 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…2 月 21 日(金)から受付開始。先着順。

申込要◎体力・認知機能をたかめよう！

内　容…有酸素運動・認知トレーニング・レクリエーション・軽スポーツなど、楽しくからだを動かして、健康な毎日を送れるよう支援します。
と　き…3 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…2 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します。
と　き…3 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…2 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、からだを動かしたり、歌ったり、楽器を触りながら音楽に親しみます。
と　き…3 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…2 月 21 日(金)から受付開始。先着順。

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…2 月 20 日(木)①10:00～11:30　②13:00～14:30
3 月 13 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

申込不要◎ひなまつり

内　容…つどいの広場が一日中ひなまつり広場になるよ！
と　き…2 月 27 日(木)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◎2 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…2 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

申込要◎入園準備講座

内　容…4 月からの入園・入所での不安や心配事はありませんか？
と　き…3 月 4 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)
※保護者のみの参加も可
定　員…8 組
参加費…無料
申込み…2 月 18 日(火)～　電話・来館・HP 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も学びます。
※初めて受講される方優先です。
と　き…3 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…2 月 19 日(水)～　電話・来館・HP にて
締切り…2 月 25 日(火)
※2 月 26 日(水)抽選。当選者のみ電話連絡

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…3 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◎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…3 月 12 日(水)放課後～16:45(最終受付 16:30)
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◎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♪
※兄姉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

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(ご家族、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

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。

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◎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…2 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

申込不要春のえほんひろばとおはなし会

内　容…たくさんのすてきな絵本が大集合！
会場でゆっくりくつろいで絵本を読むことができます。
13 時 30 分から 14 時までは絵本のよみきかせなどの「おはなし会」をします。
と　き…3 月 15 日(土)13:00～15:00
(おはなし会は 13:30～14:00)
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 名(当日先着順)
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、「赤ずきん＆ドロップス(第 1 土曜日)」「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…2 月 22 日、3 月 1・8・15 日(土)14:00～14:30
3 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

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◎血管年齢測定と楽しい話

内　容…楽しい健康講話と血管年齢測定があります。
●講師:南大阪ヤクルト販売株式
と　き…3 月 28 日(金)13:30～14:30(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 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…3 月 14 日(金)10:00～15:00 受付
締切り…3 月 14 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◎認知症を正しく知ろう講座

内　容…今後 5 人に 1 人が認知症を発症する時代です。認知症について正しく知り予防をすることが大事です。
と　き…3 月 6 日(木)13:30～14:30
ところ…東住吉会館(大会議室)
対　象…市内在住 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…2 月 20 日(木)10:00～15:00 受付
締切り…2 月 20 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◎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して手先を使います。手先を使うことで脳を活性化させ認知症予防になります。
と　き…3 月 19 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 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…2 月 19 日(水)10:00～15:00 受付
締切り…2 月 19 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…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…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(吉冨氏)
と　き…3 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 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…2 月 25 日(火)10:00～15:00 受付
締切り…2 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◎大正琴初心者教室(短期教室)

内　容…大正琴のおけいこはじめてみませんか？楽譜が読めない、楽器経験がなくても楽しく始めることができます。参加費無料です。
と　き…4 月 8 日(火)・4 月 9 日(水) 全 2 回 10:30～12:00
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 60 歳以上の方
定　員…10 名
参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)
申込み…2 月 15 日(土)～3 月 15 日(土)
電話または窓口にて
締切り…3 月 15 日(土)15:00
※定員に達していなければ受付を継続します。

申込要◎童謡体操唄って元気に体操

内　容…童謡体操は椅子に座り約 30 分懐かしい童謡をうたいながら同時に体操します。
脳も身体も元気になります。
と　き…月曜日～土曜日　11:00～11:30
※祝日や部屋の都合により臨時休講あり。
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 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…電話または窓口にてお問い合わせください。
その他…●持ち物:タオルを持参ください。

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◎おやこ de ポップアップおひなさまづくり

内　容…色紙をはさみで切ったり、のりで貼ったり、折り紙で飾りものをつくって、おひなさまのとび出すカードをつくります。
と　き…2 月 23 日(日)13:30～15:30
ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター
対　象…はさみが使えるこどもと保護者
定　員…20 組(先着順)
参加費…100 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◎スペイン語圏と日本 意外な？共通点～比べてみよう 行事や食文化～

内　容…スペインの行事や食文化など、さまざまなテーマにそって、スペイン語を学ぶ講座です。
と　き…2 月 26 日、3 月 5・12 日
すべて水曜日 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…スペイン語の初級文法を既習のかた
定　員…20 人(先着順)
参加費…5,400 円(全 3 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◎第 25 回　あべのベルタ寄席

内　容…講談師の旭堂南鱗さんと落語家の笑福亭學光さんをレギュラーに、毎回ゲストを迎えてお送りする講談あり落語あり、最後にはフリートークありのあべのベルタ寄席。第 25 回目のゲストは桂小留(かつらちろる)さん。
と　き…2 月 26 日(水)14:00～15:30(13:30 開場予定)
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◎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。
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
その他…●持ち物:電卓、筆記用具、ノート

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…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
問合先…大阪市立阿倍野市民学習センター
その他…●持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物
参加費…無料

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

申込不要◎おもしろ科学実験・工作室

内　容…身近にあるものでも科学的な仕組みがあることを楽しい実験で学びます。工作もあります。
※40 分入替制
●講　師:長居学遊クラブ　●持ち物:なし
と　き…2 月 22 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+保護者
参加費…100 円
申込み…当日会場にて
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.haru@khh.biglobe.ne.jp)

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…2 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…1 月 17 日(金)～　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◎くらしの植物教室 コサージュづくり

内　容…アーティフィシャルフラワー(造花)を使用した、卒業式・入学式にぴったりなコサージュの作り方を解説します。
思い出に残るお洒落なアイテムを作りましょう。
●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…2 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…2,000 円
申込み…1 月 15 日(水)～　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◎サクラ春まつり

内　容…サクラの花や葉の観察、クイズなどでサクラの知識を深めます。
サクラにちなんだ工作も楽しみます。
※12～13 時は休憩を挟みます。
●講師:(長居学遊クラブ)　●持ち物:なし
と　き…3 月 16 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…子ども 80 名と保護者
参加費…100 円
申込み…2 月 16 日(日)9:30～　当日会場にて随時受付
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.haru@khh.biglobe.ne.jp)

申込要◎長居の冬期講習　開放花と閉鎖花について

内　容…「花は虫や鳥を引き寄せるためのもの。」この認識が花の本質を全く捉えられていないということを、来訪者を拒む閉鎖花を例に解説します。
●講　師:稲冨　智洋(長居植物園　職員)
●持ち物:筆記用具
と　き…2 月 15 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…1 月 15 日(水)～　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　単子葉類

内　容…キンバイザサ科～クサスギカズラ科　5 科 25 属園芸種の多いアヤメ科や新体系で大きく変わったクサスギカズラ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…3 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…2 月 9 日(日)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◎長居の冬期講習　種子の散布方式の違いについて

内　容…植物が種子をばらまく時、どんなものを利用しているか知っていますか。
仕組みとは呼べないほどに簡単なものから、動物を利用した複雑なものまで、様々な散布方式を紹介します。
●講　師:稲冨　智洋(長居植物園　職員)
●持ち物:筆記用具
と　き…3 月 15 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…2 月 15 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…3 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…2 月 1 日(土)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◎長居の冬期講習　花粉の送粉形式の違いについて

内　容…花粉を運ぶものは何？と聞かれて、最初に思い浮かぶのは蜂や蝶といった昆虫でしょう。
しかし、これらは植物の送粉形式のほんの一部に過ぎません。おもしろい送粉形式を具体的な植物を挙げながら、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…3 月 1 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…2 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…花と緑と自然の情報センター
(電話:06-6694-8788)

申込要◎美しい水墨画

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:澁谷　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)

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】2 月 22 日〜28 日 9:30〜16:30
(入館は 16:00 まで)
3 月 1 日〜5 月 6 日 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 1000 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)。