★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◎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)
と　き…①5 月 16 日(木)
　　②5 月 23 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…5 月 9 日(木)10:00～15:00
　　電話または窓口にて受付
締切り…5 月 9 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◎骨カルシウムセミナー

内　容…高齢者に必要な骨に欠かせない栄養素カルシウムについてわかりやすく説明してくれます。
　　●講師:雪印メグミルク株式会社
と　き…5 月 9 日(木)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…4 月 26 日(金)10:00～15:00
　　電話窓口にて受付
締切り…4 月 26 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…折り紙を折ったりハサミで紙を切ったりして手先を動かして脳を活性化させます。
と　き…5 月 15 日(水)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…18 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 1 日(水)10:00～15:00
　　電話窓口にて受付
締切り…5 月 1 日(水)15:00
　　※定員に達していなければ受付を継続します。

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…5 月 14 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…各 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…4 月 30 日(火)10:00～15:00
　　電話または窓口にて受付
締切り…4 月 30 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◎防災セミナー

内　容…災害から身を守るためにできることを学びます。
　　災害映像を見たり実際に震度 7 などの体験もあります。
と　き…6 月 6 日(木)13:30～15:00
ところ…阿倍野区阿倍野 3-13-23　あべのフォルサ 3 階
　　※現地集合解散
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…5 月 16 日(木)10:00～15:00
　　窓口にて保険代 30 円徴収
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…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。

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…無料体験レッスン受付中！
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
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…小学生から中学生
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…水曜日、木曜日、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

申込要◎初めてのスペイン語　初級講座

内　容…初めてスペイン語を学ぶ方向けの講座です。
　　スペイン語圏の国々の文化に触れながら、会話や表現、文法を学びます。
と　き…4 月 24 日～7 月 31 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(全 15 回分)
　　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…スペイン語の初級を学ばれた方向けの講座です。
　　会話や表現などを学びます。
と　き…4 月 24 日～7 月 31 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(全 15 回分)
　　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

申込不要◎第 20 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。
　　記念すべき第 20 回目のゲストは横山ひろしさんと春けいこさん。
と　き…4 月 24 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…第 20 回よりお支払い方法が変更となります。
　　当日、お越しの際に入場料をお支払いください。

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、瞬発力を鍛えます。
　　普段の生活にも、お仕事にも役立つ講座です。
と　き…5 月 14・28 日、6 月 11・25 日
　　すべて火曜日　19:00～21:00
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◎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

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…4 月 18 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◎4 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…4 月 19 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
締切り…定員になり次第

申込不要◎風船バレーボール大会

内　容…大きい風船でバレーボール！
　　いっしょに楽しみましょう！
と　き…4 月 20 日(土)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

申込要◎おやこヨガ

内　容…ヨガの先生といっしょに親子で楽しくヨガをしましょう♪
　　動きやすい服装でお越しください。
と　き…4 月 24 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
参加費…無料
申込み…4 月 17 日(水)9:30～　電話にて先着順
締切り…定員になり次第

申込要◎一緒にあそぼう！キッズのじかん

内　容…ママも子どもも先生も！
　　みんなで一緒に遊びましょう♪
と　き…4 月 26 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…4 月 12 日(金)～　電話・来館・WEB にて
締切り…4 月 18 日(木)
　　※4 月 19 日(金)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要◎こどもの日

内　容…つどいの広場が一日中「こどもの日」の広場になります♪
と　き…5 月 1 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…5 月 8 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
締切り…定員になり次第

申込要◎ベビーリトミック

内　容…ピアノの音やリズムに合わせて親子で楽しく遊びましょう♪
　　※兄姉と一緒に参加される場合は「キッズリトミック」になります。
と　き…5 月 14 日(火)10:30～11:00
ところ…プラザ　2 階チャイルドルーム
対　象…概ね 4 か月～1 歳 6 か月未満の乳幼児と保護者(1 名)
定　員…10 組
参加費…無料
申込み…4 月 30 日(火)9:30～　電話・来館・WEB にて
締切り…5 月 5 日(日)
　　※5 月 7 日(火)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込要◎キッズリトミック

内　容…ピアノの音やリズムに合わせて、親子でたのしく遊びましょう♪
と　き…5 月 14 日(火)11:15～11:45
ところ…プラザ　2 階チャイルドルーム
対　象…1 歳 6 か月以上の幼児と保護者(1 名)
定　員…8 組
参加費…無料
申込み…4 月 30 日(火)9:30～　電話・来館・WEB にて
締切り…5 月 5 日(日)
　　※5 月 7 日(火)抽選。当選者のみ電話連絡。

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

申込要◎ママストレッチ

内　容…お母さんのストレッチ体操です。
運動不足を解消してスッキリしませんか？
※お子さんと一緒に参加できます。
と　き…5 月 21 日(火)10:30～11:10
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…5 月 7 日(火)～　電話・来館・WEB にて
締切り…5 月 12 日(日)
※5 月 14 日(火)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～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！
～利用例～
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下さい

申込要◎室内体操教室

内　容…筋トレ×有酸素運動でカラダづくりをしましょう。筋力をつけることで介護予防に繋がります。
5 月 9 日の体験レッスン会は 1 回 100 円
●持ち物:汗拭きタオル、動きやすい服装、上履き、飲み物
●講師:山下志乃（体操インストラクター）
と　き…5 月 16・23 日、6 月 6・13・20・27 日
すべて木曜日
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…全 6 回 4,200 円(都度払いの場合は 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◎Re フレッシュヨガ

内　容…心身ともによりスッキリしたい方へおすすめ！
体をしっかり動かす体幹バランスヨガ。
自律神経を整えて、睡眠の質を上げましょう。
●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もございます
と　き…5 月 2 日～　毎週木曜日　12:00～13:00
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(イースターエッグはどこだ)

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教室がはじまるよ。
毎月第 2 か第 3 日曜日　10:00～11:00
と　き…5 月 19 日(日)
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

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◎赤ずきん＆ドロップスの春のおはなし会 ～きっとどこかでつながってる！～

内　容…よみきかせボランティアグループの「赤ずきん＆ドロップス」が、「みんな　なかよし」をテーマに、楽しい絵本を元気いっぱいに紹介するおはなし会です。
いっしょに絵本の世界であそぼうよ♪
と　き…5 月 4 日(土)14:00～15:00
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 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)」。
※5 月 4 日は「赤ずきん＆ドロップスの春のおはなし会」を開催しますので、定例のおはなし会は行いません。
と　き…4 月 20・27 日、5 月 11 日(土)14:00～14:30
5 月 9 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…4 月 25 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◎パネル展示「東住吉のみんなの One Book !!」展

内　容…第 9 回 One Book One OSAKA で、東住吉区のみなさんからお気に入りの絵本を投票していただきました！
いただいた投票用紙のなかから、力作を展示します。
みなさんのお気に入りが、あなたのお気に入りになるかもしれませんね。
と　き…3 月 22 日(金)～5 月 15 日(水)
ところ…東住吉図書館　絵本コーナー掲示板
対　象…どなたでも
参加費…無料

申込不要◎図書展示「お仕事小説」展

内　容…よく知られたお仕事から、ちょっと珍しいお仕事まで、さまざまな職場で活躍する人々が登場する小説を展示します。
と　き…3 月 22 日(金)～5 月 15 日(水)
ところ…東住吉図書館　入口前展示書架
対　象…どなたでも
参加費…無料

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◎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(ただし 4 月 29 日、5 月 6 日は開館)、5 月 7 日(火)
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/

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…2 月 23 日(金・祝)～5 月 26 日(日)
9:30～17:00(入館は 16:30 まで)
●休館日:月曜日(ただし 4 月 29 日、5 月 6 日は開館)、5 月 7 日(火)

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 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)。

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(ただし 4 月 29 日、5 月 6 日は開館)、5 月 7 日(火)

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/

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◎初回講習予約受付中

内　容…初めてご利用の前に、初回講習会の受講が必要です。
【トレーニング施設が初めての方もスタッフがマシンの使い方など丁寧にご説明させていただきます！】
お電話もしくは受付にて、ご予約頂けます。
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。
●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
※中学生以下の方はご利用できません
※学生証または年齢が確認できるもの

と　き…平日
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
集　合…開始 10 分前に受付
対　象…高校生以上
定　員…各時間 2 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
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◎無料レッスンプログラム実施中

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…火曜日～金曜日
9:15～(水曜日・木曜日は 9:40～)
13:15～(水曜日・金曜日は 13:40～)
ところ…トレーニング室内ストレッチエリア
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◎有料レッスンプログラム実施中

内　容…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。
エアロビクス、ヒップホップ、ピラティスなど有酸素系プログラムを 30 分間行うクラスです。
心地よい音楽に乗せながら楽しく気持ちいい汗を流しませんか？
と　き…水曜日・金曜日　10:30～
ところ…トレーニング室内ストレッチエリア
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…各クラス 300 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可能
※ご確認ください。

申込要◎ジム・トレーニング施設貸し切り利用の募集

内　容…長居トレーニングセンターでは、学校部活動・大学サークル・フットサル・野球など、スポーツチームだけの専用利用ができます！
【専用利用のメリット】
①豊富なトレーニング設備・器具でチーム力の強化ができる！
→ランニングマシンなどの有酸素マシン、ベンチプレスやスクワットでの筋力強化、スタミナ強化や柔軟性向上などが期待できる様々な器具を備えております。
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
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
参加費…9,100 円
申込み…お電話もしくは受付窓口にて

申込要◎パーソナルトレーニング初回体験募集中

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/6000 円】
→初回体験特別価格【60 分/3000 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

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◎春のフラワーアレンジメント

内　容…アンティークプレート(直径約 30cm)を用いて、プリザーブドフラワーのバラなどでアレンジメントを作ります。初心者の方も簡単に作れます。
●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
※はさみとピンセットは貸出用あります。
と　き…4 月 28 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…3 月 28 日(木)9:30～　電話・来館にて
締切り…定員になり次第

申込要◎日本画用絵具を使って描く美しい色紙画

内　容…日本画用絵具を使って、桜の花を色紙に描きます。描いた色紙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、古い布
と　き…4 月 20 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…3 月 20 日(水・祝)9:30～　電話・来館にて
締切り…定員になり次第

申込要◎水性ペンで風景を描こう！

内　容…水性ペンで風景をデッサンしていただきます。グラデーションのやり方や仕上げ方など丁寧に教えます。
※水彩紙(F4・中目)、デッサンの描き方、見本絵の教材は無料配付します。
●講師:竹元　敏和(クローバーの会)
●持ち物:水性ペン(0.1・0.2・0.3・0.5・0.8)、鉛筆(2B)、ポケットティッシュ、30 ㎝定規
と　き…4 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…3 月 21 日(木)9:30～　電話・来館にて
締切り…定員になり次第

申込要◎春の草花観察と野遊び

内　容…長居公園での草花観察やゲームを通して、自然を楽しく学びます。
●講師:長居学遊クラブ
●持ち物:なし
と　き…5 月 6 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＋保護者名
参加費…100 円
申込み…4 月 6 日(土)9:30～　メールにて
sansen.haru@khh.biglobe.ne.jp
締切り…定員になり次第
問合先…長居学遊クラブ　山川
sansen.haru@khh.biglobe.ne.jp

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…5 月 11 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…4 月 11 日(木)9:30～　電話・来館にて
締切り…定員になり次第

申込要◎長居植物園講座　　裸子植物

内　容…ソテツ科～イチイ科 7 科 11 属
日本人になじみの深いイチョウ科やマツ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…5 月 12 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…4 月 12 日(金)9:30～　電話・来館にて
締切り…定員になり次第

申込要◎美しい墨彩画　牡丹

内　容…長居で 20 年続く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。
材料等は揃っているので、使い古したタオルだけでご参加いただけます。
●講師:澁谷　雪(玉麗会)
●持ち物:使い古したタオル
と　き…5 月 4 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…24 名
参加費…1,900 円
申込み…4 月 4 日(木)9:30～　電話・来館にて
締切り…定員になり次第

申込要◎たのしい“おりぞめ手帳”　折った和紙を染めておりぞめ手帳をたのしく作ろう！

内　容…和紙を染めて、オリジナルの手帳を作っていただけます。どなたでも簡単に綺麗な模様が作れるので、楽しくご参加いただけます。
※小学 2 年生までの方は、保護者同伴
※混雑した場合は、一時的に入場規制する可能性がございます。
●講師:藤澤　健二(認定 NPO 法人　大阪府高齢者大学校　子ども教室グループ)
●持ち物:なし
と　き…5 月 5 日(日)10:00～15:30
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…100(先着順)名
参加費…無料円
申込み…4 月 5 日(金)9:30～　当日先着順
締切り…定員になり次第

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

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

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

申込要◎春の花アレンジ　花のアレンジメント

内　容…プリザーブドフラワーや造花などの花や葉を使って、可愛い花のアレンジメントを作ります。
●講師:上田　佳子(花スペース)
●持ち物:持ち帰り用の袋
と　き…5 月 12 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…4 月 12 日(金)　9:30～　電話・来館にて
締切り…定員になり次第

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

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◎はじめよう水泳(水慣れ～)

内　容…水慣れから、浮いて進めるまでを目標に指導します。
と　き…6 月 7・14・21・28 日
7 月 5・12・19・26 日
すべて金曜日
①18:15～19:00
②19:15～20:00
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…①未経験の肢体・視覚障がいのある中学生以上の人
②未経験の聴言・知的・内部・精神・発達障がいのある中学生以上の人
定　員…①5 名
②10 名
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 2 日(木)～5 月 14 日(火)受付。
定員を超えた場合は受講者選考基準により抽選にて決定。

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…5 月 2 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…4 月 20 日(土)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…5 月 10 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…4 月 20 日(土)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…5 月 7 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…4 月 20 日(土)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…5 月 13・27 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…4 月 20 日(土)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…5 月 24 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 18 歳以上の人とその家族・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…4 月 20 日(土)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、個々の障がいに応じて指導していきます。
と　き…6 月 1・15 日、7 月 6・27 日、8 月 17 日、9 月 7・21 日
すべて土曜日
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…障がいのある 3 歳以上の未就学児(保護者含む)
定　員…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 2 日(木)～5 月 14 日(火)受付。
定員を超えた場合は抽選にて決定。

申込要◎キッズ　ミュージック・ケア

内　容…いろいろな音楽や楽器を使い、からだを動かしたり、歌ったりしながら音楽に親しみます。
と　き…6 月 8 日、7 月 13 日、8 月 10 日、9 月 14 日、10 月 12 日、11 月 9 日、12 月 14 日、1 月 11 日、2 月 8 日、3 月 8 日
すべて第 2 土曜日
①9:45～10:30　②10:45～11:30
ところ…2 階ラウンジルーム
集　合…総合受付で施設利用をお申込みください。
対　象…知的・発達障がいのある 3 歳～小学生の人(保護者含む)
①小学生　②3 歳から未就学児
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 2 日(木)～5 月 14 日(火)受付。
定員を超えた場合は抽選にて決定。