

感染症や天候等の影響、その他の事情により、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。

東住吉区ボランティア・市民活動センター (さわやかセンター)

〒546-0031 田辺 2-10-18

【お問い合わせ】

TEL:06-6628-2020 FAX:06-6622-8973



申込要◎ブルーシート張り講座(今、自分たちでできること備えませんか?)

内 容…「誰かがやってくれる」のを待つのではなく、少しでも「自分たちでできること」を今から学んでみませんか?

地震や豪雨等で自宅の屋根が壊れた際、ブルーシートで雨漏りから大事な家を守る手法を学びます。

と き…10月25日(土)13:30~15:30

ところ…コミュニティひろば(田辺2丁目4 阪神高速高架下)

集 合…開催場所と同じ

対 象…東住吉区内に在住で、ご自身でご家庭やボランティアでブルーシート張り等に取り組もうと考えている方

定 員…30名(先着順)

参加費…無料

申込み…電話、窓口、QRコードにて

問合せ先…06-6622-6611

申込要◎災害ボランティアセンター開設・運営訓練 参加者大募集!

内 容…東住吉区では大規模災害が発生した際には、長居公園内にあるヤンマーフィールド長居に「東住吉区災害ボランティアセンター」(災害VC)を設置します。

自然災害が多発する日本においては誰もが被災者となるおそれがあります。訓練に参加する中で、災害ボランティアやVC運営について知識を深め、防災意識を高めたり、被災者に寄り添った支援について考えるきっかけにしたいだけたらと思います。

と き…11月24日(月・祝)13:30~16:30 ※雨天決行

ところ…ヤンマーフィールド長居(長居第2陸上競技場)

集 合…開催場所と同じ

対 象…災害ボランティア活動や災害VCに関心のある人

定 員…30名(先着順)

参加費…無料

申込み…電話・窓口・QRコードにて

締切り…11月18日(火)

問合せ先…06-6622-6611

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&ドロップスの冬のおはなし会

内 容…ボランティアグループ「赤ずきん&ドロップス」の皆さんが楽しい絵本を元気いっぱいに紹介するおはなし会です。おすすめの絵本もたくさん展示します。

と き…12月6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…各回 先着 50名

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…10月23日、11月27日、12月25日(木)

15:30~15:45 (毎月第4木曜日)

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◎えほんのじかん(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)」、「すみよしおはなしパレット(第2・第5土曜日)」、「おはなしたまてばこ(第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…毎週土曜日 14:00~14:30

毎月第2木曜日 11:00~11:30

※12月6日(土)は「赤ずきん&ドロップスの冬のおはなし会」の開催に伴い、えほんコーナーでのおはなし会はありません

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◎ケース展示「認知症かなと思ったら・・・相談はさいしょの一步」展

内 容…認知症は誰もがなりうる身近な病気です。早くに気づき、早くに相談することでどんなメリットがあるのでしょうか？「自分ごと」として考えてみませんか。
ケース展示に合わせて、認知症の本も展示・貸出します。
展示協力:東住吉オレンジチーム
と き…展示中～11月19日(水)まで
ところ…東住吉図書館 入口
対 象…どなたでも
参加費…無料

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



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
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…中高年生
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…朝・昼各クラス 8名

ナイター・土日各クラス 10名

参加費…体験レッスン料 無料

【1か月(全4回)】

朝・昼 60分 5,280円(税込)

ナイター90分・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。

**申込要 ◎10月から『リズム体操+背骨』デ
ィヨニグ』開校!!**

内 容…背骨や骨盤の歪みを正しい位置に戻し、神経の伝導を正常にすることで、肩こり、腰痛、膝の痛み、内臓の不調などを根本的に改善するプログラムです。

簡単なリズム体操を取り入れることで、心肺機能向上にも繋がります。

と き…水曜日 13:45～14:45

ところ…東住吉スポーツセンター

対 象…16歳以上

定 員…16名

参加費…月会費 4,400円

申込み…当施設受付にて手続き

その他…お試し体験実施中

**申込要 ◎10月から『はじめてフラダンス』
開校!!**

内 容…ハワイの音楽に合わせて腰と手の動きを組み合わせて踊ります。

動きの意味を知りながら踊るのでより感情豊かに表現できます。

最初から丁寧にいきますので初心者大歓迎!!

と き…木曜日 13:00～14:10

ところ…東住吉スポーツセンター

対 象…16歳以上

定 員…16名

参加費…月会費 4,400円

申込み…当施設受付にて手続き

その他…お試し体験実施中

東住吉スポーツセンター

〒546-0024 公園南矢田 4-30-3

【お問い合わせ】

TEL:06-6694-4580 FAX:06-6694-4581



**申込要 ◎10月から『からだスッキリピラ
ティス』開校!!**

内 容…元タカラジェンヌによるピラティスレッスン。
体幹を鍛えることにより、いつまでも動き続けられる体を手に入れる事ができます。

レッスンはとても簡単で体も心もスッキリできる教室です。

と き…水曜日 10:00～11:10

ところ…東住吉スポーツセンター

対 象…16歳以上

定 員…16名

参加費…月会費 4,400円

申込み…当施設受付にて手続き

その他…お試し体験実施中

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 ◎巨大オセロ大会

内 容…部屋中に広がった大きなオセロをひっくり返そう！

持ち物:体育館シューズ(上靴)・水分補給の飲み物

と き…10月15日(水)15:45～16:15

ところ…プラザ1階 軽運動室

対 象…小学生

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…10月16日、11月20日、12月18日
すべて木曜日
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
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要 ◎おたんじょうかい

内 容…おたんじょうかいは毎月やっています！
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…10月24日、11月28日、12月26日
すべて金曜日
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
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…つどいの広場で、玉入れなどの楽しいあそびがいっぱい！
と き…10月25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
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要 ◎おやこヨガ

内 容…ヨガの先生と一緒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…10月29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
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要 ◎ハロウィン

内 容…つどいの広場が、一日中ハロウィン広場になるよ！
と き…10月31日(金)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
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要 ◎みんなでリトミック

内 容…つどいの広場で、みんなでリトミックを楽しもう♪
と き…11月5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
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要 ◎栄養士さんのお話

内 容…心も身体も育てよう！食育のお話です。
と き…11月6日(木)13:30～14:30
ところ…プラザ1階 つどいの広場
対 象…乳幼児と保護者
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…11月12日、12月10日、1月14日
すべて水曜日
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
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要 ◎チャレンジランキング

内 容…ビーチバレーボール・モルックなど、新しいあそびをみんなでやってみよう！
持ち物:体育館シューズ(上靴)・水分補給の飲み物
と き…11月12日(水)15:45～16:15
ところ…プラザ1階 軽運動室
対 象…小学生
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要 ◎ここまでおいで

内 容…ハイハイ・よちよちコースを常設！
つどいの広場で遊びながら参加できます！
と き…11月22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
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♪
※兄弟は一緒に参加できません。

と き…11 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 組程度

参加費…無料

申込み…11 月 11 日(火)～ 電話・来館・HP にて

締切り…11 月 16 日(日)

※11 月 18 日(火)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込要 ◎スノードームを作ろう

内 容…空き瓶を使ってスノードームを作ろう！

と き…11 月 29 日(土)

①10:30～11:30 ②13:30～14:30

ところ…プラザ 2 階 ランチルーム

対 象…東住吉区内在住の小学生

定 員…各回 10 名

参加費…無料

申込み…11 月 15 日(土)～ 電話・来館・HP にて

締切り…11 月 21 日(金)

※11 月 22 日(土)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要 ◎1・2 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…12 月 2 日(火)～12 月 7 日(日)

【学校のある日】放課後～17:00

【学校のない日】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

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要 ◎おやこであそぼう

内 容…おやこで身体を動かしてあそぼう！

と き…12 月 5 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

参加費…無料

申込み…当日受付

長居プール

〒546-0034 長居公園 1-1

【お問い合わせ】

TEL:06-6609-1580 FAX:06-6609-2335



申込要 ◎身体運動で学ぶ英語教室 (Healthy aging club)

内 容…英語の運用力を、ダンスなどの身体運動を通じて学びます。

認知能力を強化し身体の敏捷性を高めフレイルに陥らず加齢に負けない脳力と体力を養成します。

英語の初心者、高齢者、再チャレンジの人にも最適。

わかりやすい英語の指示でラインダンス(グループで同一のダンスをする)や英語劇、英語の指遊びをすることで自然に英語力が身につきます。

と き…毎週火曜日 10:30～11:30

ところ…長居プール 2F 会議室

集 合…長居プール建物内の受付にお申し出ください。

対 象…成人以上で英語を楽しみたい方、認知能力の維持や強化に興味のある方

定 員…20 名

参加費…2 ヶ月 8 回

6,880 円(初めての方は体験 1 回無料)

申込み…長居プールへ直接ご来館ください。(体験はお電話でお申込み可)

締切り…定員に達し次第締切

申込要 ◎美温活リンパストレッチ

内 容…「冷えは万病のもと」

体温を 1 度上げてキレイを手に入れ、免疫力を UP していきませんか？

と き…毎週火曜日 13:30～14:15

ところ…長居プール 2F 会議室

集 合…長居プール建物内の受付にお申し出ください。

対 象…16 歳以上

定 員…15 名

参加費…1 回 500 円

申込み…長居プールへ直接ご来館ください。(体験はお電話でお申込み可)

締切り…定員に達し次第締切

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



申込不要◎第29回 あべのベルタ寄席

内 容…講談師の旭堂南麟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29回目のゲストは桂文昇さん。

と き…10月22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◎令和型不登校について

内 容…全国で不登校児童の数が約35万人となっています。

小学生の不登校が増えている現状です。

「令和型不登校」という言葉も聞かれるようになりました。

今回は臨床心理士の雲財啓先生にお話を聞きます。

不登校のこどもたちへの関わり方のヒントをなども教えていただく予定です。

と き…11月2日(日)10:00~12:00

対 象…不登校になっているこどもの保護者を中心にとなたでも

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◎シリーズ昭和

旅する少女歌劇団「日本少女歌劇座」

内 容…日本少女歌劇座は、大正後期から昭和30年代前半まで、35年以上にわたって活動した、地方巡業専門の少女歌劇団です。

大和郡山に拠点を置き、九州から北海道まで、全国を巡業していました。

戦前・戦中期には、台湾、朝鮮、満州でも毎年のように公演し、各地で熱狂的な人気を誇りました。

宝塚やOSKとはまったくちがう、もうひとつの少女歌劇の世界をご案内します。

と き…11月7日、14日

すべて金曜日 13:30~15:30 全2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…60人(先着順)

参加費…3,000円(全2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◎シリーズ昭和

松本清張と昭和 -戦後日本をどう描いたか-

内 容…昭和を代表する国民的作家・松本清張の小説2篇をさまざまな角度から読み解く。

【第1回】

12月6日(土) 清張の小倉時代と『黒地の絵』

【第2回】

12月14日(日) 映画と違う、小説『砂の器』

と き…12月6日(土)、14日(日) 13:30~15:30 全2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…60人(先着順)

参加費…3,000円(全2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◎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…令和7年11月28日~令和8年3月27日

毎週金曜日

19:00~20:30 全15回

※1月2日、3月6日、20日はお休み

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

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◎笑いで健康に

内 容…皆さまの健康に役立つ情報をわかりやすく楽しく、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会社 吉富氏

と き…11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…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28日(火)10:00~15:00 電話・窓口にて

締切り…10月28日(火)15:00 まで

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

内 容…筋肉貯筋はいすに座ってゴムボールを使用した筋肉体操です。

上半身の A コースと下半身の B コースの 2 種類があります。

と き…A コース 11 月 12 日(水)

B コース 11 月 26 日(水)

どちらも 14:30~15:15

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…11月5日(水)10:00~15:00

電話または窓口にて受付

締切り…11月5日(水)15:00 まで

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。



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



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 18,000 円~20,000 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…令和 7 年 4 月 1 日~令和 8 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 18,000 円(税込)

繁忙期 20,000 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

その他…<https://osaka-yha.or.jp/nagai/personal/>

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…10月16日~3月19日 毎週木曜日

11:50~12:50

※レッスンの無い日程もあります

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(事前チケット購入制)

申込み…フロントにて、先着順に受付

締切り…定員になり次第

その他…<https://osaka-yha.or.jp/nagai/yoga/>

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…10 月 17 日～3 月 20 日 毎週金曜日
※ただし、レッスンの無い日程もあります
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(事前チケット購入制)
申込み…フロントにて、先着順に受付
締切り…定員になり次第
その他…<https://osaka-yha.or.jp/nagai/yoga/>

申込要◎ツボ・優しいヨガ

内 容…全身をほぐしつつ、よりリラックスしてヨガを
行います。
初めての方も無理なくヨガを楽しみながら、胃
腸の調子や安眠のサイクルなどを整え、健やか
な体へ。
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…10 月 16 日～3 月 19 日 毎週木曜日
9:10～10:10
※ただし、レッスンの無い日程もあります
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(事前チケット購入制)
申込み…フロントにて、先着順に受付
締切り…定員になり次第
その他…<https://osaka-yha.or.jp/nagai/yoga/>

申込要◎ふれあい卓球

内 容…光るプレー満載の中にも笑顔満開！
和気あいあいとしたピンポンです♪
初心者の方も大歓迎！
持ち物:タオル、水筒
と き…10 月 17 日～12 月 19 日 毎週金曜日
10:00～12:00
※ただし、開催されない日程もあります
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 多目的室
対 象…どなたでも
定 員…14 名
参加費…1 回 600 円(月ごとに回数分をまとめてお支払
い)
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
その他…<https://osaka-yha.or.jp/nagai/takkyu/>

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



申込要◎運動を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。
(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・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 ヤンマ
ースタジアム長居北側入口)
集 合…開始 10 分前に受付
対 象…高校生以上
定 員…各時間 3 名様(ご家族、ご友人様と一緒にご参
加もできます！)
参加費…施設利用料のみ
(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ご案内できます
※お電話にてご確認ください



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

①9:15～ ②13:15～

【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 ヤンマースタジアム長居北側入口)

集 合…トレーニング室入口

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 18 名)

参加費…無料

申込み…開始 15 分前に整理券配布。

店員を超えた場合は抽選

締切り…開始 5 分前

申込要◎ピラティス・ヨガ・エアロビクス【1 回 500 円～】

内 容…【ピラティス】800 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】500 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 ヤンマースタジアム長居北側入口)

集 合…トレーニング室入口

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 800 円

ヨガ・エアロビクス等有料レッスン 500 円

申込み…お電話もしくは受付窓口にて

締切り…当日でもご案内できます！

※お電話にてお問合せください

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/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です。

もちろん初回体験だけでも OK！

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…ご希望の日時をお申し付けください！

こちらの方で調整させていただきます！

ところ…長居トレーニングセンター(長居公園 ヤンマースタジアム長居北側入口)

集 合…長居トレーニングセンター(長居公園 ヤンマースタジアム長居北側入口)

対 象…高校生以上の方

定 員…1 名様(2 名様・3 名様プランもございます)

参加費…初回 3,000 円(別途 施設使用料)

申込み…お電話もしくは受付窓口にて

締切り…なし

申込要◎ジムを貸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や講習会、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、ベンチプレスやスクワットでの筋力強化、スタミナ強化、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 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

※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…①毎週平日月曜日(13:00～21:00)
 ②日曜日・祝日(18:00～21:00)
 ③12月28・29日(9:00～21:00)

ところ…長居トレーニングセンター(長居公園 ヤンマースタジアム長居北側入口)

集 合…長居トレーニングセンター

対 象…高校生以上の方

定 員…最大20名利用可能

参加費…6,800円～

申込み…お電話もしくは受付窓口にて

締切り…なし

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56回特別展「学芸員のおしごと -集める・調べる・伝える-」

内 容…本展では、博物館が取り扱う「標本」に着目し、学芸員が標本をどのように収集・管理し、研究を行い、社会に伝えているかを紹介します。展示を通して学芸員のお仕事を知ること、博物館により興味を持ってもらえることを期待しています。また、毎年博物館の本館で開催している「ジュニア自由研究・標本ギャラリー」を同特別展の会場で同時開催します。

と き…令和7年11月1日(土)～令和8年2月1日(日)
 【開館時間】9:30～16:30(入館は16:00まで)
 【休館日】

月曜日(ただし、月曜日が休日の場合はその翌平日)、年末年始(12月28日～1月5日)

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1,000円、高校生・大学生600円

※関西文化の日(11月15日、16日)は無料

※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…<https://omnh.jp/tokuten/2025oshigoto>

申込不要◎テーマ展示「化石を楽しむ2025」

内 容…大阪市立自然史博物館では、今年も「化石の日」にちなんで化石の展示を行います。令和7年度は「化石を楽しむ2025」と題して、普段は収蔵庫に保管している化石標本から、古生代の植物化石、中生代の脊椎動物化石と新生代の無脊椎動物化石を展示します。また、当館で実施している「アロサウルスの新復元骨格導入に対する寄附金」についても紹介し、ご協力をお願いしていきます。関連行事として、10月19日(日)に古生物学セミナー2025を実施します。今年は、当館の脊椎動物化石担当である久保田克博学芸員が、モンゴルとウズベキスタンでの恐竜化石の発掘調査について講演します。

と き…10月18日(土)～11月16日(日)

【開館時間】

～10月31日(金)

9:30～17:00(入館は16:30まで)

11月1日(土)～

9:30～16:30(入館は16:00まで)

【休館日】

月曜日(ただし、月曜日が休日の場合はその翌平日)、11月4日(火)

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…【観覧料】

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/13229>

