

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5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…当日先着順 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22日、11月26日、12月24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…当日先着順 7組

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)
「おはなしパレット(第2・5土曜日)」「おはなし
たまたまばこ(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

第2木曜日 11:00~11:30

※12月5日(土)は特別に「赤ずきん&ドロップ
スの冬のおはなし会」を行います。

ところ…東住吉図書館 えほんコーナー

対 象…どなたでも

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8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8年4月1日~令和9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…令和8年10月1日~令和9年3月25日

毎週木曜日 11:50~12:50

(ただし、レッスンの無い日程もあります)

※レッスンスケジュールは変更になる可能性がございます。

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…各回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する、ここでしか体験できないヨガです。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…令和 8 年 10 月 2 日～令和 9 年 3 月 26 日
毎週金曜日 13:00～14:00
(ただし、レッスンの無い日程もあります)
※レッスンスケジュールは変更になる可能性があります。
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…各回 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◎優しいツボ・椅子ヨガ

内 容…東洋医学の考えを取り入れた、椅子を使用する優しいヨガです。
椅子に座って行うため、あぐらや正座が苦手な方も楽に動けます。肩こり、腰痛、膝痛のケアにも。
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…令和 8 年 10 月 1 日～令和 9 年 3 月 25 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)
※レッスンスケジュールは変更になる可能性があります。
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…各回 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 9 日～12 月 25 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/>

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 40・41 回

あべのベルタ寄席

内 容…10 月の出演者は講談師の旭堂南麟さん、落語家の笑福亭学光さん、落語家の桂鞠輔さん、11 月の出演者は落語家の笑福亭呂翔さん、講談師の旭堂一海さん、落語家の桂健枝郎さんです。
みなさまのご来場をお待ちしております。
と き…第 40 回 10 月 28 日(水)
第 41 回 11 月 25 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…各 80 人(当日先着順)
参加費…各 1,200 円 小・中学生各 800 円
締切り…定員に達し次第締切

申込要◎みんなで支え合う不登校支援

～保護者と学校がつながるヒント～

内 容…子どもが不登校。そのとき、保護者は学校との関わりの中で悩んだり、ひとりで抱え込んだりすること。また、学校も保護者とどう向き合ったら良いか迷ったり、ためらったり。子どものために保護者と学校がつながり、みんなで支え合うヒントをお伝えします。
※録画配信は 12 月上旬に予定しています。(要申込)
と き…11 月 8 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子どもの保護者を中心にどなたでも
定 員…40 人(申込先着順)
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◎純瓶・南歩とたどる上方演芸
名所のあしあと

内 容…落語家の笑福亭純瓶さん、講談師の旭堂南歩さんが一席ずつ披露します。さらに上方噺研究家の彦坂真一郎さんも加わり、落語や講談に登場する名所・旧跡の今と昔をお話しします。
＜演目＞笑福亭純瓶「池田の猪買い」、旭堂南歩「難波戦記 大助の初陣」

と き…12月2日(水)

【口演】14:00～14:50 【鼎談】15:00～16:00

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…60人(申込先着順)

参加費…2,000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

申込要◎「居場所」ってなに？
～居場所“交流”発表会～

内 容…「居場所」に興味をもって、何か一歩踏み出そうとするとところから話を共有し、それぞれの思いを持ち寄って、交流します。

と き…11月21日(土)14:00～16:30

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…「居場所」づくりに関心のある方

定 員…50人(申込先着順)

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

その他…申込の際、受講動機をお伝えください。

①居場所活動に関心がある

②居場所をつくりたい

③居場所を運営している

申込要◎いちょうカレッジ専科
共感を呼び、未来を動かす「コミュニティ型イベント」のつくりかたコース

内 容…自身が関わってみたいイベントについて考えながら、人がつながるイベントのつくり方を学びます。

と き…11月4日、11日、18日、25日

毎週水曜日 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…大阪市内在住または在勤・在学の方

定 員…18人(多数抽選)

参加費…無料

申込み…インターネット、FAX、往復はがき、来館(返信用はがきをお持ちください)

締切り…10月22日(木)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…10月15日、11月19日、12月17日

全て木曜日

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…当日自由参加

申込不要◎英語リトミック

内 容…英語の歌やリズムあそびなどで、一緒に楽しく過ごしましょう♪

※イベント時はおもちゃを出していません。

と き…10月20日(火)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…当日自由参加

申込不要◎みんなでモルックをたのしもう

内 容…高得点をねらって、スキットルをたおそう！

持ち物:体育館シューズ(上靴)、水分補給の飲み物

と き…10月21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…当日自由参加

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。

※イベント時はおもちゃを出していません。

と き…10月23日(金)14:00～14:45

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…当日自由参加

申込不要◎ハロウィン

内 容…つどいの広場が1日中ハロウィン広場になるよ！

と き…10月29日(木)10:00～15:00

ところ…プラザ1階 つどいの広場

対 象…乳幼児親子と保護者

参加費…無料

申込み…当日自由参加

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。

みなん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30日、11月27日、12月25日

全て金曜日

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…当日自由参加

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♪

※イベント時は、おもちゃを出していません。

と き…11月4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…当日自由参加

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11日、12月9日、1月13日

全て水曜日

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…当日自由参加

申込不要◎おおなわとびにチャレンジ

内 容…みんなで何回とべるかな？

持ち物:体育館シューズ(上靴)、水分補給の飲み物

と き…11月11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…当日自由参加

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14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…当日自由参加

申込不要◎子どもボランティア

内 容…クリスマスかざりの制作をおてつだい！

と き…11月17日(火)～11月29日(日)

【平日】放課後～17:00

【土日】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…当日自由参加

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・姉と一緒に参加できません。

と き…11月24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10日(火)9:30～ 電話・来館・HPにて

締切り…11月15日(日)

※11月17日(火)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要◎手作りおもちゃであそぼう

内 容…つどいの広場にいつもと違う『手作りおもちゃ』が出ます！

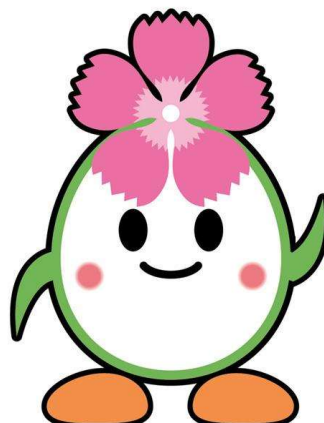
と き…11月26日(木)10:00～15:00

ところ…プラザ1階 つどいの広場

対 象…乳幼児と保護者

参加費…無料

申込み…当日自由参加



申込要 ◎クリスマスかざりを作ろう

内 容…ツリーやくつした型のオリジナルリースを作ろう！

と き…11月28日(土)

①10:00～10:45 ②11:00～11:45

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14日(土)9:30～

電話・来館・HPにて先着順

締切り…定員になり次第

申込不要 ◎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1日(火)～12月6日(日)

【平日】 放課後～17:00

【土日】 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…当日自由参加

申込要 ◎パパとあそぼう！

内 容…パパと一緒に身体を動かして遊びましょう！
※ご家族の見学はご遠慮ください。

と き…12月5日(土)

①10:30～11:00(0歳児)

②11:15～11:45(1歳以上の幼児)

ところ…プラザ2階 チャイルドルーム

対 象…①首が座っている3か月からの0歳児とお父さん

②1歳以上の幼児とお父さん

定 員…①10組程度 ②8組程度

参加費…無料

申込み…11月21日(土)9:30～

電話・来館・HPにて先着順

締切り…定員になり次第

申込要 ◎こちよいだっこ&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

と き…12月10日(木)10:30～11:30

ところ…プラザ2階 チャイルドルーム

対 象…首が座っている3か月～1歳未満の乳児と保護者(1名)

定 員…8組程度

参加費…無料

申込み…11月26日(木)～ 電話・来館・HPにて

締切り…12月2日(水)

※12月3日(木)抽選。当選者のみ電話連絡。

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！

※イベント時はおもちゃを出していません。

と き…12月11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…当日自由参加

申込不要 ◎歯科衛生士さんのお話

内 容…つどいの広場で遊びながら、お話を聞いていただけます。

普段使用している歯ブラシをお持ちください。

※約20分間のお話のあと、個別相談ができます。(当日先着8組程度)

と き…12月16日(水)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

参加費…無料

申込み…当日自由参加

申込不要 ◎ドッチビー大会

内 容…やわらかいフライングディスクを使って遊ぼう！

持ち物:体育館シューズ(上靴)、水分補給の飲み物

と き…12月16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…当日自由参加

申込不要 ◎クリスマス

内 容…つどいの広場が一日中クリスマス広場になるよ！

と き…12月24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

参加費…無料

申込み…当日自由参加



申込要 ◎子どもボランティア

内 容…つどいの広場のお手伝い！
プラザの先生みたいに絵本を読んで体操しよう！
と き…12月25日(金)～26日(土)11:30～12:00
ところ…プラザ1階 つどいの広場
対 象…小学生
定 員…各日3名程度
参加費…無料
申込み…12月11日(金)9:30～ 電話・来館にて先着順
締切り…定員になり次第

申込要 ◎ベビービクス&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
※兄弟姉は一緒に参加できません。
と き…1月15日(金)13:30～14:30
ところ…プラザ2階 チャイルドルーム
対 象…首が座っている3か月～8か月の乳児と保護者(1名)
定 員…8組程度
参加費…無料
申込み…12月25日(金)～ 電話・来館・HPにて
締切り…1月7日(木)
※1月8日(金)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要 ◎はじめようビームライフル射撃

内 容…基本技術・マナーなどをクラブ会員が指導します。
と き…11月21日(土)13:30～16:30
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…障がいのある中学生以上の人
定 員…40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…当日、開始時間までに総合受付で参加登録をしてから体育室へお越しください。

申込不要 ◎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技術を行い、楽しくゲームができるようにつなげます。
と き…11月9日、12月14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…精神障がいのある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方は施設使用料が必要)
申込み…当日、開始時間までに総合受付で参加登録をしてから体育室へお越しください。

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会員が指導します。
と き…11月8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年未満の障がいのある中学生以上の人
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…毎回前月の20日9:30から受付開始。先着順。

申込要 ◎ゆったり健康運動

内 容…「ラフターヨガ」…笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた年齢を問わずストレス解消のためのユニークなエクササイズです。
と き…11/7(土)13:30～14:30
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…障がいのある人とその家族・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…前月の20日9:30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…11月28日、12月26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…障がいのある人とその家族・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方は施設使用料が必要)
申込み…当日、開始時間までに総合受付で参加登録をしてから体育室へお越しください。

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◎J-POP キッズダンス

内 容…はやりの曲に合わせて楽しくダンスを踊ります。

知ってる曲だからなじみやすい!!そして楽しい!!

J-pop の曲に合わせて Let's Dance!!

と き…毎週金曜日 17:00~18:00

ところ…東住吉スポーツセンター 多目的室

対 象…5歳~小学3年

定 員…20名

参加費…5,280円(月会費)

申込み…当施設受付にて手続き

その他…無料体験実施中

申込要◎卓球教室(初級・中級)

内 容…初心者から中級者まで2人のコーチがしっかり指導してくれます。

上達したい方、楽しみたい方、教室でお待ちしております。

と き…毎週木曜日

初級 10:00~12:00 中級 12:50~14:50

ところ…東住吉スポーツセンター

対 象…15歳以上

定 員…20名

参加費…期別制 10回 8,250円(3か月間)

申込み…当施設受付にて手続き

その他…無料体験実施中

申込要◎背骨コンディショニング

内 容…姿勢が良ければ、ドンドン動ける。

いつまでも動ける体づくりをサポートします。

と き…毎週水曜日 13:45~14:45

ところ…東住吉スポーツセンター

対 象…15歳以上

定 員…20名

参加費…4,400円(月会費)

申込み…当施設受付にて手続き

その他…無料体験実施中

申込要◎からだスッキリピラティス

内 容…体も心もスッキリしたい方、この教室に集まれ!!

と き…毎週水曜日 10:00~11:10

ところ…東住吉スポーツセンター

対 象…15歳以上

定 員…20名

参加費…4,400円(月会費)

申込み…当施設受付にて手続き

申込要◎はじめてフラダンス

内 容…人生で一度は体験してみませんか?

ハワイアンの曲で癒されてください。

と き…毎週木曜日 13:00~14:10

ところ…東住吉スポーツセンター

対 象…15歳以上

定 員…20名

参加費…4,400円(月会費)

申込み…当施設受付にて手続き

その他…無料体験実施中



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…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…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…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…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。

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 ◎気軽に始める健康づくり！

会議室運動教室

内 容…長居プールでは、ダンスやピラティス、健康体操、ウォーキングなど、さまざまなプログラムに1回500円で気軽に参加できる「会議室運動教室」を開催しています。
健康づくりや運動習慣づくりにお役立ていただけます。

と き…【健康教室】

水曜日 10:00～11:00

【ZUMBA】

水曜日 11:15～12:15

【はじめてのフリースタイルダンス】

水曜日 12:25～13:15

【ピラティス】

水曜日 13:30～14:30

【体幹トレーニング&ストレッチ】

木曜日 10:30～10:50

【姿勢改善&ウォーキング】

木曜日 11:00～11:50

【ピラティス(初級)】

金曜日 12:45～13:30

【ピラティス】

金曜日 14:00～15:00

ところ…長居プール2階 会議室

対 象…16歳以上の方

定 員…健康教室 15名

ZUMBA 15名

はじめてのフリースタイルダンス 15名

体幹トレーニング&ストレッチ 20名

姿勢改善&ウォーキング 12名

ピラティス(初級) 各15名

ピラティス 各15名

参加費…1回500円

申込み…電話にてご予約ください。

その他…<https://pool.nagai-park.jp/school/222/>

申込要 ◎全身運動で健康づくり！

キックボクシング教室

内 容…全身をバランスよく動かしながら、体力づくりや運動習慣づくりを目指す教室です。
3歳以上を対象に、プロキックボクサーが楽しく分かりやすく指導します。

と き…日曜日(月2～3回)

一般

①10:00～11:00 ②11:10～12:10

セミパーソナル

12:20～13:20

ところ…長居プール2階 スタジオ

対 象…3歳以上

定 員…一般 15名/セミパーソナル 10名

参加費…一般 1,000円/セミパーソナル 3,000円

申込み…電話にてご予約ください。

その他…<https://pool.nagai-park.jp/school/1945/>

申込要 ◎チベット体操&オールストレッチ

内 容…チベット体操と全身のストレッチを通して、身体をゆっくり整えていく教室です。一つひとつの動きを丁寧に行い、柔軟性やバランスを高めながら、「歩ける・動ける・疲れにくい身体」を目指します。ご自身のペースで無理なく続けられる内容です。

と き…毎週火曜日 9:30～11:30(90分)

ところ…長居プール2階 スタジオ

対 象…16歳以上の方

定 員…14名

参加費…1期/2か月8回 10,320円

申込み…来館にてお申込み

その他…<https://pool.nagai-park.jp/school/169/>

申込要 ◎身体運動で学ぶ英語教室

(Healthy Aging Club)

内 容…ダンスなどの身体運動を取り入れた、楽しく英語を学ぶシニア向け教室です。
認知機能の維持・向上と体力づくりを同時にサポート。
初心者や学び直しの方も安心して参加できます。無料体験あり。

と き…毎週火曜日 10:30～11:30

ところ…長居プール2階 会議室

対 象…18歳以上の方

定 員…20名

参加費…1期/2か月8回 6,880円

申込み…来館にてお申込み

その他…<https://pool.nagai-park.jp/school/1263/>

申込要◎踊る楽しさを育む キッズバレエ教室

内 容…音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、リズム感や表現力、柔軟性を育むキッズバレエ教室です。3歳から中学生までを対象に、年齢に応じたクラスで基礎から楽しく学べます。無料体験も実施中です。

と き…毎週木・金曜日 各 45 分レッスン
バンビ 16:00～
スワン A 17:00～
スワン B 18:00～

ところ…長居プール 2 階 スタジオ

対 象…3 歳～中学生

定 員…バンビ・スワン 各 15 名
特別クラス 10 名

参加費…1 期 8 回

バンビ・スワン 9,600 円

特別クラス 14,400 円

申込み…来館にてお申込み。無料体験は電話予約可。

その他…<https://pool.nagai-park.jp/school/176/>

申込要◎筋肉貯筋 AB

内 容…ゆるーいトレーニングでがっつり筋肉を貯めましょう。(A コース上半身・B コース下半身) どちらかに申込み下さい。

と き…A コース 11 月 17 日(火)
B コース 11 月 27 日(金)
14:30～15:15(予定)

ところ…老人福祉センター

対 象…市内在住 60 歳以上の方※要利用登録

定 員…各 35 名

参加費…無料

申込み…11 月 10 日(火)10:00～15:00

電話・窓口にて受付

締切り…11 月 10 日(火)15:00

定員を超えた場合は抽選

申込要◎いつまでも自分の足で歩くために ～今日から始める転倒予防～

内 容…講師:大阪医療センター(リハビリテーション科)理学療法士

と き…12 月 3 日(木)13:30～14:30

ところ…老人福祉センター

対 象…市内在住 60 歳以上の方※要利用要

定 員…40 名

参加費…無料

申込み…11 月 19 日(木)10:00～15:00

電話・窓口にて受付

締切り…11 月 19 日(木)15:00

定員を超えた場合は抽選

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◎火事を知り、火災から身を守る！

内 容…火災調査官が語る暮らしの中に潜む火災危険。

講師:消防局(予防課・調査鑑識)

と き…11 月 20 日(金)13:30～14:30

ところ…老人福祉センター

対 象…市内在住 60 歳以上の方※要利用登録

定 員…60 名

参加費…無料

申込み…11 月 4 日(水)10:00～15:00

お電話または窓口にて

締切り…11 月 4 日(水)15:00

定員を超えた場合は抽選

申込要◎笑いで健康に

内 容…笑いで健康には皆さまの健康に役立つお話をたのしく解説します。

講師:南大阪ヤクルト販売株式(吉富 隆史氏)

と き…12 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 60 歳以上の方※要利用登録

定 員…50 名

参加費…無料

申込み…11 月 24 日(木)10:00～15:00

電話・窓口にて受付

締切り…11 月 24 日(火)15:00

定員を超えた場合は抽選

申込要◎大人の図工

内 容…簡単なおりがみを折ったり、ぬりえをしたりして手先を動かして脳の活性化させましょう。

と き…11 月 18 日(水)13:30～14:30(予定)

ところ…老人福祉センター

対 象…市内在住 60 歳以上の方※要利用登録

定 員…30 名

参加費…無料

申込み…10 月 21 日(水)10:00～15:00

お電話・窓口にて受付

締切り…10 月 21 日(水)15:00

定員を超えた場合は抽選

申込要◎令和8年度 高齢者のための健康教室(全4回)

内 容…①11月5日(木)
喫煙関連疾患(北島クリニック)
北島拓真 先生
②11月12日(木)
高齢者の体の変化とパーキンソン病(くわた脳神経外科・在宅クリニック)
栗田康弘 先生
③11月19日(木)
脳腸相関(南大阪ヤクルト販売株式会社)
吉富 隆史氏
④11月26日(木)
高齢者の息切れについて(桑津ともよし内科クリニック)
友田芳夫 先生
と き…(全4回)各14:00～15:00
ところ…東住吉会館 大会議室
対 象…市内在住 60 歳以上の方※要利用登録
定 員…各 50 名
参加費…無料
申込み…10月8日(木)10:00～15:00
電話、窓口にて受付
締切り…10月8日(木)15:00
定員が超えた場合は抽選

申込要◎FREEDAM オンラインコンサート 2026

内 容…山川豊・大江裕さんによるオンラインコンサート。※本人はきません
と き…12月16日(水)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 60 歳以上の方※要利用登録
定 員…60 名
参加費…無料
申込み…12月2日(水)10:00～15:00
締切り…12月2日(水)15:00
定員が超えた場合は抽選

申込要◎脳トレ&レクリエーション

内 容…まちがいさがし・アハたいけん・計算問題などに挑戦し脳をリフレッシュさせましょう。
と き…12月22日(火)13:30～15:00
ところ…老人福祉センター
対 象…市内在住 60 歳以上の方※要利用登録
定 員…40 名
参加費…無料
申込み…12月8日(火)10:00～15:00
お電話または窓口にて受付
締切り…12月8日(火)15:00
定員が超えた場合は抽選

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◎テーマ展示

「化石を楽しむ 2026」

内 容…大阪市立自然史博物館では、令和8年10月17日(土)から11月8日(日)まで、テーマ展示「化石を楽しむ 2026」を実施します。
毎年10月15日は、日本古生物学会が指定する「化石の日」です。「化石の日」は、「化石や古生物学の認知度を高め、生命や地球の歴史への人々の興味関心を高めるきっかけになり、すべての人が化石を楽しむ日に」という趣旨で始まりました。
今年も「化石の日」にちなんで化石の展示を行います。令和8年度は「化石を楽しむ 2026」と題して、普段は収蔵庫に保管している化石標本から、古生代の無脊椎動物化石、中生代の植物化石と新生代の脊椎動物化石を展示します。また、当館で実施している「アロサウルスの復元骨格に関する寄付」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24日(土)に古生物学セミナー2026を実施します。今年は、瑞浪市化石博物館の学芸員である安藤佑介さんに、2022年に瑞浪市で見つかったパレオパラドキシアの全身骨格化石について、発掘の経緯や研究成果などについて講演していただきます。
と き…【会期】2026年10月17日(土)～11月8日(日)
【開館時間】
10月31日(土)まで
9:30～17:00(入館は16:30まで)
11月1日(日)から
9:30～16:30(入館は16:00まで)
【休館日】月曜日
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/ongoing_special_exhibition

申込不要◎「大阪自然史フェスティバル 2026」

内 容…大阪市立自然史博物館では、「大阪自然史フェスティバル 2026」を、関西文化の日である令和 8 年 11 月 14 日（土）、11 月 15 日（日）に開催します。

「大阪自然史フェスティバル」は、自然に関わるサークルや地域の自然保護団体、自然史系の博物館とその関係団体、協賛企業など、100 以上の団体・個人が一堂に会してブースを出展する自然の文化祭です。各出展団体のブースでは、自然に関する活動の紹介や作品の販売、ワークショップ等のイベントを行います。ご来場の皆様には、全国各地で様々な団体が自然に関わる活動を実施していることや、自然に関わる楽しさについて知っていただければと考えています。

今回は隣接する長居植物園と本格的に連携し、より充実した内容になります。講演会やシンポジウム、観察会といった様々な関連行事を開催する団体と実施します。多くの方々のご来場・ご参加をお待ちしております。

と き…11 月 14 日（土）、11 月 15 日（日）
9:30～16:30（入館は 16:00 まで）

ところ…大阪市立自然史博物館
本館および博物館玄関前ポーチ
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…無料
※11 月 14 日（土）、11 月 15 日（日）いずれも「関西文化の日」のため、博物館本館・長居植物園ともに入場無料。

問合先…大阪自然史フェスティバル事務局
（認定特定非営利活動法人大阪自然史センター内）
TEL:06-6697-6262

その他…<https://www.omnh.net/npo/fes/2026/>

