

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。

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31回 あべのベルタ寄席

内 容…令和8年から毎月あべのベルタ寄席を開催します。

1月の出演者は桂小留(ちろる)さん、笑福亭呂翔さん、旭堂一海さんです。

みなさまのご来場をお待ちしております。

と き…1月28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◎シリーズ昭和

田辺聖子がいた時代

～十八歳の日記と「ハイミス」小説～

内 容…昭和・平成を代表する上品でユーモアにあふれた大阪弁を綴った文学作家、田辺聖子。

彼女の青春期が垣間見える日記文学『田辺聖子十八歳の日の記録』と、戦後の女性がどう生きてきたかを描いた「ハイミス」小説について紹介する。

と き…2月6日・20日(金)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◎本や紙芝居を通じてコミュニケーションしてみよう！

～図書ボランティア入門講座～

内 容…大阪市各区の介護老人保健施設、特別養護老人ホームなどで活動するグループに参加して、市立図書館が貸出する図書の管理や新聞の朗読、紙芝居の実演等を行うボランティアを募集します。

と き…1月30日、2月13日・20日 すべて金曜日
10:00～12:00 全3回

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…全日程に参加でき、受講後に市内でボランティア活動ができる人

定 員…50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

その他…一時保育あり、対象年齢1歳半～就学前まで(保育締切1月19日(月))

申込要◎うちの子、もしかしてゲーム依存？

～家族でどう向き合う～

内 容…ゲーム依存についての解説や家庭内でのルール、ゲーム依存の重症化の予防について専門家がお話します。

と き…1月24日(土)10:00～12:00

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…子どもがゲーム依存で困っている保護者

定 員…30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◎コマ撮りアニメ ワークショップ

3Dプリンターでつくった阪堺電車でショートムービーを撮ろう！

内 容…静止したものを1コマごとに撮影し、一本の動画にする「コマ撮り」の撮影手法でショートムービーをつくりま

す。主人公は、阿倍野の街を毎日走る「阪堺電車」。3Dプリンターでつくった模型に色を塗り、絵コンテから撮影まで、コマ撮りアニメーションの世界を楽しめる一日です。

と き…2月21日(土)

<1部>10:00～11:30

<2部>13:00～16:00

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…小学3年生～中学生の子どもと保護者

定 員…20組(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…持ち物:スマートフォン、タブレット等カメラ機能の付いたモバイル端末
(先着5台まで貸出可。要予約、お申し込み時にお伝えください)

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…1月15日、2月19日、3月19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◎英語リトミック

内 容…音楽に合わせて英語でたのしくあそびましょ
う♪

※イベント時は、おもちゃを出していません

と き…1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…当日受付

申込要◎ベビービクス&マッサージ

内 容…ベビービクスとマッサージでリフレッシュ♪

と き…1月23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か月までの乳児と保
護者(1名)

定 員…8組程度

参加費…無料

申込み…1月9日(金)～電話・来館・HPにて

締切り…1月15日(木)

※1月16日(金)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込要◎バルーンアートにチャレンジ

内 容…バルーンでいろんなものを作ってみよう！

と き…1月25日(日)10:30～11:30

ところ…プラザ1階 クラブ室

対 象…東住吉区内在住の小学生(子どものみの参加
可)

定 員…10組程度

参加費…無料

申込み…1月8日(木)～

締切り…1月17日(土)

※1月18日(日)抽選。当選者のみ電話連絡。

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27日(火)10:30～11:30

②3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13日(火)～

②3月10日(火)～

いずれも電話・来館・HPにて

締切り…①1月18日(日)

※1月20日(火)抽選。

②3月15日(日)

※3月17日(火)抽選。

いずれも当選者のみ電話連絡。

申込要◎一緒にあそぼう！キッズのじかん

内 容…みんなで一緒に季節の制作をしましょう！

と き…①1月29日(木)10:30～11:10

②2月25日(水)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組程度

参加費…無料

申込み…①1月15日(木)～

②2月12日(木)～

いずれも電話・来館・HPにて

締切り…①1月21日(水)

※1月22日(木)抽選。

②2月18日(水)

※2月19日(木)抽選。

いずれも当選者のみ電話連絡

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…1月30日、2月27日、3月27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 ◎3・4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…2月1日(日)～2月7日(土)

【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 ◎せつぶん

内 容…つどいの広場が1日中『せつぶん広場』になるよ！

と き…2月3日(火) 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♪

※イベント時は、おもちゃを出していません。

と き…2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…当日受付

申込要 ◎てつぼう教室

内 容…みんなでさかあがりや前回りのコツを学ぼう！

持ち物:体育館シューズ(上靴)・水分補給の飲み物

※保護者の見学可

と き…2月8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…10名程度

参加費…無料

申込み…1月24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 ◎栄養士さんのお話

内 容…心も身体も育てよう！

『おやつ』のお話です。

と き…2月12日(木)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…当日受付

申込要 ◎ママストレッチ

内 容…ママ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、保護者のみでも参加できます。

と き…2月13日(金)10:30～11:10

ところ…プラザ2階 チャイルドルーム

対 象…乳幼児のいる保護者(1名)

定 員…8組程度

参加費…無料

申込み…1月30日(金)～ 電話・来館・HPにて

締切り…2月5日(木)

※2月6日(金)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要 ◎ボッチャ

内 容…乳幼児親子・小学生！みんなでボッチャを体験しよう！

※「ボッチャ」に参加されない乳幼児と保護者の方には、2階の「なかよし広場」で遊んでいただけます。

と き…2月14日(土)14:00～14:40

ところ…プラザ1階 つどいの広場

対 象…乳幼児と保護者・小学生

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…2月18日、3月11日

いずれも水曜日

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 ◎ひなまつり

内 容…つどいの広場が1日中『ひなまつり広場』になるよ！

と き…3月3日(火)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 ◎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6日(金)10:30～11:30

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組程度

参加費…無料
申込み…2月20日(金)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◎スライム作り

内 容…「わたくもスライム」作りに挑戦！
一緒に作ってあそんでみよう！
※申し込み時点で定員を超えていた場合、お断りする場合があります。

と き…3月7日(土)

①10:30～11:30 ②13:30～14:30

ところ…プラザ1階 クラブ室

対 象…東住吉区内在住の小学生

定 員…各回15名

参加費…無料

申込み…2月24日(火)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◎大人のやさしいピラティス

内 容…ピラティスで日頃の運動不足を解消してスッキリしませんか？
※お子さんと一緒でも保護者のみでも参加できます。

と き…3月12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歳以上の幼児のいる保護者(1名)

定 員…8組程度

参加費…無料

申込み…2月26日(木)～ 電話・来館・HPにて

締切り…3月4日(水)

※3月5日(木)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要◎お楽しみイベント キッズシアターかみふうせん

内 容…みんなで一緒に人形劇を楽しみましょう！

と き…3月25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・小学生

参加費…無料

申込み…当日10:20から受付

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◎蔵書点検等のための休館のお知らせ

内 容…2月9日(月)から2月16日(月)のあいだ、蔵書点検等のため休館いたします。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、この期間中に本を返すポストに返されますと、返却が遅くなることがありますので、ご了承ください。

この間は、大阪市立の他の図書館をご利用いただけますようお願いいたします。

と き…2月9日(月)～2月16日(月)

申込不要◎東田辺っ子による読み聞かせ

内 容…東田辺小学校の子どもたちが、小さな子どもたちに向けて、図書館の絵本コーナーで絵本のよみきかせを行います。ぜひご覧ください。

と き…1月23日(金)、1月28日(水) 11:00～11:30

ところ…東住吉図書館 絵本コーナー

対 象…3さい～6さい

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。

14:00から14:30までは、ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」のみなさんが絵本のよみきかせなどの「おはなし会」をします。

と き…3月21日(土)13:30～15:30

(おはなし会は14:00～14:30)

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人

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。

と き…1月22日(木)、2月26日(木)、3月26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

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 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
(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…【ストレッチ】
火・水・木・金曜日 9:15～、13:15～
【ワンポイント】
水曜日 9:40～
金曜日 13:40～
【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 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。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/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)

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

申込要◎ジムを貸切って自由にトレーニ ングできます！

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、ベン
チプレスやスクワットでの筋力強化やスタミ
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。

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…無し

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 2 階 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 カ月 8 回 6,880 円

(初めてのの方は体験 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◎エンジョイエアロ

内 容…有酸素運動とマットでのストレッチを組み合
わせた運動教室です。

と き…毎週火曜日 12:10～13:10

ところ…長居プール 2 階 スタジオ

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…2 カ月 8 回 6,880 円

(初めてのの方は体験 1 回 860 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

申込要◎はじめてのフリースタイルダンス

内 容…音楽に合わせて、自由に体を動かしてみませんか？

ダンスがはじめての方でも大丈夫！

基本の体の使い方やリズムの取り方から丁寧に練習していきます。

と き…毎週水曜日 12:25～13:15

ところ…長居プール2階 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…お電話もしくは受付窓口にて

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2階 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…お電話もしくは受付窓口にて

締切り…定員に達し次第締切

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)もごさいます

と き…1月22日(木)～3月19日(木)

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)

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)もごさいます

と き…1月16日(金)～3月20日(金)

毎週金曜日 15:40～16:40

(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…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/>

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さいません。

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(火)～令和8年3月31日(火)
※除外日もごさいます。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◎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)もごさいます

と き…1月22日(木)～3月19日(木)

毎週木曜日 9:10～10:10

(ただし、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…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…1月16日(金)～3月27日(金)

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 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/>

参加費…【当日券】

大人 1,800円、高大生 1,500円、小中生 700円

【前売券・団体券】

大人 1,600円、高大生 1,300円、小中生 500円(いずれも税込)

その他、企画チケットもあり

※未就学児は入場無料。

※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)

※障がい者手帳等をお持ちの方(介護者1名含む)は無料(要証明書)

※団体料金は20名以上

問合先…大阪市総合コールセンター(なにわコール)

06-4301-7285

受付時間／8:00～21:00(年中無休)

その他…<https://toriten.exhn.jp/>

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



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



申込不要◎特別展「鳥～ゲノム解析が解き明かす新しい鳥類の系統～」

内 容…大阪市立自然史博物館は、日本経済新聞社、テレビ大阪と共催で2026年3月14日(土)から6月14日(日)まで、特別展「鳥～ゲノム解析が解き明かす新しい鳥類の系統～」を開催します。本展では、ゲノム解析による研究で明らかになった最新の系統分類をもとに、鳥類に特有な体の構造や生態を紹介しながら、鳥たちの多様な進化を解説します。また、「大阪湾岸、鳥たちの生活の場であり続けるために」と題した大阪展限定の展示も行います。渡り鳥の重要な中継地であり水鳥の貴重な繁殖地である大阪湾で、鳥たちが命を繋ぐこの地の現状と行方を解説します。大人から子どもまで、鳥のすべてを楽しく学べる展覧会です。

と き…【会期】

3月14日(土)～6月14日(日)

【開館時間】

9:30～17:00

※入館は閉館の30分前まで

【休館日】

月曜日・5月7日(木)(ただし3月30日(月)・5

月4日(月・祝)は開館)

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)

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。

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。

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◎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

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。

申込不要◎バレンタイン城南学園吹奏楽部コンサート

内 容…城南学園吹奏楽部によるコンサートです。

と き…2月1日(日)14:00 開演(入場は 13:45)

※現在、チケットを老人福祉センター窓口にて配布中。

チケット持参の方は 13:30～優先入場できます。

ところ…東住吉区役所 3階(区民ホール)

対 象…どなたでも

定 員…250名

参加費…無料

締切り…チケットがなくなり次第終了

申込要◎令和8年度「高齢者のための初心者教室」

内 容…令和8年4月から9年3月末までの1年間の初心者教室です。

①コーラス教室(第2火曜)10:30～12:00

②書道教室(第2木曜)10:30～12:00

③民謡教室(第2月曜)10:30～12:00

④民謡教室(第1木曜)10:30～12:00

⑤フラダンス教室(第3金)13:30～15:00

と き…令和8年4月から9年3月末までの1年間
毎月1回(全12回)

ところ…老人福祉センター

対 象…市内在住 60歳以上の方

※利用証をお持ちでない方は要利用登録

定 員…各教室 20名

参加費…無料

申込み…2月10日(火)10:00 から電話窓口にて受付

締切り…3月10日(火)15:00 まで

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。

申込不要◎映画「お終活」上映会

内 容…東住吉区役所区民ホールにて映画「お終活」を上映します。

と き…3月29日(日)13:30 開演(入場は 13:15)
※2月14日(土)10:00～チケットを配布します。
※チケット持参の方は 13:00～優先入場できます。

ところ…東住吉区役所区民ホール(区役所 3 階)

対 象…市内在住 60 歳以上
※利用証をお持ちでない方は要登録

参加費…無料

締切り…チケットがなくなり次第終了。

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？
脳を活性化させ身体もリフレッシュできます。
軽い体操もあります。

と き…2月24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
※利用証をお持ちでない方は要登録

定 員…35 名

参加費…無料

申込み…2月10日(火)10:00～15:00 電話窓口にて受付

締切り…2月10日(火)15:00 まで

申込要◎筋肉貯筋

内 容…ゆるく頑張って短期間で筋肉を貯めましょう。
A コース(上半身コース)
B コース(下半身コース)

と き…A コース 2月19日(木)
B コース 2月26日(木)
どちらも 14:30～15:00

ところ…老人福祉センター

対 象…市内在住 60 歳以上の方
※利用証をお持ちでない方は要利用登録

定 員…各 35 名

参加費…無料

申込み…2月12日(木)10:00～15:00

※A コースか B コースでお申し込みください

締切り…2月12日(木)15:00

申込要◎笑いで健康に

内 容…皆さまの健康に役立つ情報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会社(吉富氏)

と き…2月10日(火)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
※利用証をお持ちでない方は要利用登録

定 員…40 名

参加費…無料

申込み…1月20日(火)10:00～15:00

電話、窓口にて受付

締切り…1月20日(火)15:00

申込要◎大人の図工

内 容…大人の図工では簡単なおりがみを折ったりハサミで切ったり手先を動かして脳を活性化させます。

と き…2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
※利用証をお持ちでない方は要利用登録

定 員…25 名

参加費…無料

申込み…1月29日(木)10:00～15:00

電話、窓口にて受付

締切り…1月29日(木)15:00 まで

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



申込不要◎さわやか祭りを開催します！

内 容…東住吉区社会福祉協議会や東住吉区ボランティア・市民活動センターを多くの方の知っていただくため、今年度も「さわやか祭り」を開催します。

「ナンバーワン戦隊ゴジュージャー」や東住吉区住みます芸人「アンビシャス」も登場し、祭りを盛りあげます。

スタンプラリーも実施し、スタンプを集めた方には記念品を差し上げます。

と き…1月31日(土)10:00～16:00(開場:9:40)

ところ…東住吉区民ホール(東住吉区役所 3 階)

対 象…どなたでも

参加費…無料

申込不要◎さわやかサタデーって何？

内 容…わやかサタデーは申し込み不要でどなたでも気軽に参加していただけるミニイベントです。
演奏や読み聞かせなど、登録ボランティアによる楽しいプログラムを行っていますので是非一度遊びに来てみてください！

2月には「虹色アンサンブル」という学生ボランティアによる楽器演奏です。

いろんな楽器の演奏があり、見ても聴いても楽しい1時間になること間違いなしです！

と き…毎月第2土曜日 14:00～15:00

※次回は2月14日(土)

ところ…東住吉区社会福祉協議会(さわやかセンター) 3 階会議室

対 象…どなたでも

参加費…無料

申込要◎週末里親講座を開催します！

内 容…①“しせつ”で暮らす子どもたち
社会的養護の現状や、里親制度について簡単にわかりやすく説明します。
また、児童養護施設の職員が“しせつ”での子どもたちの生活を、写真を用いてご紹介します。
②週末里親ってなあに？
児童養護施設で暮らす子どもにとっての、週末里親の必要性についてお話します。
テーマに関心がある方は、どなたでもご参加ください。

と き…2月7日(土) 10:00～12:00
ところ…東住吉区社会福祉協議会(さわやかセンター)
集 合…東住吉区社会福祉協議会(さわやかセンター) 3階会議室
対 象…どなたでも
定 員…先着 15 名
参加費…無料
申込み…ホームページ
締切り…2月5日(木)
問合先…06-6622-6611
その他…以下のホームページから申込できます。
<https://sawayaka-c.ne.jp/>

申込要◎第3回 さわやかボッチャ交流大会

内 容…ボッチャはパラリンピックの正式種目で、年齢や性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。
ボッチャを通じていろいろな方と楽しく交流してみませんか？
と き…2月28日(土)13:00～16:00
ところ…東住吉区民ホール
対 象…東住吉区在住・在学・在勤の方
定 員…12 チーム(最大 60 名)
※先着順
※個人での申込みも可能です。個人申込みの場合は事務局でチーム編成します。
参加費…無料
申込み…窓口・ホームページの予約フォーム
締切り…2月13日(金)
問合先…06-6622-9582
その他…持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物
<https://sawayaka-c.ne.jp/>

申込要◎大阪市介護予防教室「なにわ元気塾」矢田地域体験会を開催します！

内 容…月 1 回各地域の会館で行っている「なにわ元気塾」の体験会を矢田地域限定で開催します。
今回のプログラムは音楽療法♪
昔懐かしい歌を一緒に歌いましょう。
気にはなっていたけれど参加を迷われていた方、ぜひ体験しに来てください！
と き…3月3日(火)13:30～14:30

ところ…サロン・デ・シエスタ(公園南矢田 2-17-28 ケアハウスシエスタ内)
対 象…矢田地域にお住いの 65 歳以上で「なにわ元気塾」の参加が初めての方
定 員…30 名(先着順)
参加費…無料
申込み…電話・メール・来館
締切り…2月20日(金)
問合先…電話:06-6622-6611
メール:yobou@sawayaka-c.ne.jp

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…2月5日(木)、3月5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し込みください。
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…前月の 20 日 9:30 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…2月3日(火)、3月3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し込みください。
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…前月の 20 日 9:30 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…2月14日(土)、3月14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し込みください。
対 象…障がいのある人とその家族・介助者
定 員…100名
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…当日開始時間までに総合受付で参加登録をしてから会場へお越しください。

申込要 ◎リズムで体を動かそう

内 容…いろいろなリズムに乗って、楽しみながらからだを動かします。
と き…1月24日(土)、3月28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し込みください。
対 象…障がいのある人とその家族・介助者
定 員…100名
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…当日開始時間までに総合受付で参加登録をしてから会場へお越しください。

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…1月18日(日)、3月22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し込みください。
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…前月の20日9:30から受付開始。先着順。

申込要 ◎はじめようゴルフ

内 容…基本技術・ルールなどをゴルフクラブ会員が指導します。
と き…3月1日(日)13:30～14:30
ところ…体育室
集 合…総合受付で施設利用をお申し込みください。
対 象…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…前月の20日9:30から受付開始。先着順。

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…1月26日、3月9日、3月23日
すべて月曜日
13:15～14:45
ところ…体育室
集 合…総合受付で施設利用をお申し込みください。
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人は施設使用料が必要)
申込み…当日教室開始時間までに総合受付で参加登録をしてから会場へお越しください。

申込要 ◎知的障がい者のサッカー

内 容…セレッソ大阪のスクールコーチがドリブル、パス、シュートを指導。
サッカーにおける体力、技術、メンタルを習得する。
と き…3月1日(日)13:00～17:00
ところ…長居公園フットサルコート
集 合…現地集合、現地解散
対 象…知的障がいのある中学生以上の人
定 員…15名程度
参加費…1人500円
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 ◎はじめようボウリング

内 容…基本・ルールなどをボウリングクラブ員が指導します。
と き…3月13日(金)15:15～17:15
ところ…ボウリング室
集 合…総合受付で施設利用をお申し込みください。
対 象…障がいのある人
定 員…10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…毎回前月の20日9:30から受付開始。先着順。