

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 ◎令和 7 年度子ども読書の日記念事業 赤ずきん&ドロップスの春のおはなし会

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氣いっぱいにご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…5月3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…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…4月24日・5月22日・6月26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 ◎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

※5月3日(土)は「令和7年度子ども読書の日記念事業 赤ずきん&ドロップスの春のおはなし会」の開催に伴い、絵本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「松本真由美 オープンホビークラフト」展

内 容…オープンで焼き固める粘土でできた、かわいい作品たちが勢ぞろいしています。

と き…5月16日(金)~7月16日(水)

ところ…東住吉図書館 展示ケース

対 象…どなたでも

参加費…無料

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 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

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…4月11日(金)~

毎週金曜日 14:20~15:20

(ただし、5月2日、5月9日を除く)

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…4月11日(金)～

毎週金曜日 15:40～16:40

(ただし、5月2日、5月9日を除く)

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◎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…4月10日(木)～

毎週木曜日 9:10～10:10

(ただし、4月17日～5月15日、6月5日、7月10日を除く)

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

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、詳細ご確認くださいませ。

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…月曜日から金曜日 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…月曜日から金曜日 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

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

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

※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/2025shells/>

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>



申込不要◎第 26 回 あべのベルタ寄席

内 容…講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 26 回目のゲストは笑福亭呂翔さん。

と き…4 月 23 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

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 一日本の貝類学研究 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】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 1,000 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。

申込不要◎あべのフィルムライブラリー

『故宮』～至宝が語る中華五千年～

第 1 集 神、人と共にあり～先史・殷・周～(60 分)

内 容…北京と台北、二つに別れた故宮博物院の文物から、中華五千年の文明史をたどる。

神話の時代から人間中心の社会への移り変わりの過程を、玉器と青銅器を手がかりに検証する。

と き…4 月 24 日(木)10:00～11:00

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…70 人(当日先着順)

参加費…無料

締切り…定員に達し次第締切

申込要◎あべのフィルムライブラリー

GW 特別上映会『破戒』『スギメ』

内 容…午前の部 「破戒」(119 分)

島崎藤村、不朽の名作「破戒」を 60 年ぶりに映画化。

午後の部 「スギメ」(87 分)

巨大海流の向うの、見えない島。祖先たちは、なぜそこを目指したのか？

と き…4 月 29 日(火・祝)

午前の部 10:00～、午後の部 13:00～

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…各 70 人(先着順)
参加費…無料
申込み…電話、来館
締切り…定員に達し次第締切
その他…「破戒」のみ申込要、「スギメ」は申込不要

申込要◎第 1 回 天理大学連携講座
～人文学へのいざない～
ユーラシア草原の騎馬民族と正倉
院宝物

内 容…ユーラシア草原に展開した遊牧騎馬民族は、農
耕を基盤に発展した中国文明・中国王朝とは相
容れず激しく対立しました。地上最大の建造物
である万里の長城はその抗争による産物です。
しかし一方で、実はさまざまな交流も行われま
した。わが国が世界に誇る正倉院宝物の中にも
両者の交流が現れています。モノを通して世界
を俯瞰してみましょう。

と き…5月24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10日(土)必着

申込要◎国宝からはじめる美術史への旅
～近世絵画の＜国宝＞たち～

内 容…この講座では、各回、近世絵画の「国宝」を取
り上げ、各作品にこめられた理想、画家たちの
思いから、日本絵画史の流れ、絵画鑑賞のツボ
まで、わかりやすくかつ刺激的に解説します。
日本の美意識、日本文化のエッセンスを学ぶ、
美術史への旅を一緒に！

と き…5月27日、6月10日・24日、
7月8日・22日 すべて火曜日
10:00～11:30 全5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…45 人(先着順)
参加費…9,000 円(全5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

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…4月16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 組程度

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…4月17日(木)、5月15日(木)、6月19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…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎おたんじょう会

内 容…おたんじょう会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…4月25日(金)、5月30日(金)、6月26日(木)

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…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

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2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

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…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？

※お子さんと一緒に参加できます。

と き…5月8日(木)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組程度

参加費…無料

申込み…4月24日(木)～ 電話・来館・HPにて

締切り…4月30日(水)

※5月1日(木)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…5月14日(水)、6月11日(水)、7月9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…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎風船バレーボール大会

内 容…大きな風船でバレーボールを楽しもう！

※持ち物:体育館シューズ(上靴)、水分補給の飲み物

と き…5月14日(水)15:45～16:15

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…5月21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…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎保育士さんとあそぼう！

内 容…湯里保育園の先生がプラザに来てくれます！

と き…5月23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…当日自由参加

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…5月27日(火)10:30～11:30

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…5月13日(火)9:30～ 電話・来館・HPにて

締切り…5月18日(日)

※5月20日(火)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要◎スライム作り

内 容…「わたくもスライム」作りに挑戦！
一緒につくってあそんでみよう！

と き…5月28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…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎7・8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…6月1日(日)～6月7日(土)

【学校がある日】

放課後～17:00

【学校が休みの日】

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

定 員…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

申込不要◎じゃんけん陣取り大会

内 容…ルールは簡単！じゃんけんで勝った方がどんどん前へ！

用意も何もいりません。全力でじゃんけんだ！

※持ち物:体育館シューズ(上靴)、水分補給の飲み物

と き…6月4日(水)15:45～16:15

ところ…プラザ 1階軽運動室

対 象…小学生

定 員…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

申込要◎心地よいだっこ&ピラティス

内 容…赤ちゃんをだ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…6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(1名)

定 員…8組程度

参加費…無料

申込み…5月29日(木)～ 電話・来館・HPにて

締切り…6月4日(水)

※6月5日(木)抽選。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…みんなで一緒に寒天あそびをしましょう♪

と き…6月13日(金)10:30～11:10

ところ…プラザ 1階クラブ室

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…5月30日(金)～ 電話・来館・HPにて

締切り…6月5日(木)

※6月6日(金)抽選。当選者のみ電話連絡

申込不要◎大なわとびにチャレンジ

内 容…何回とべるかな？！大なわとびにみんなでチャレンジしよう！

※持ち物:体育館シューズ(上靴)、水分補給の飲み物

と き…6月18日(水)15:45～16:15

ところ…プラザ 1階軽運動室

対 象…小学生

定 員…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

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…6月25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

定 員…当日自由参加

参加費…無料

申込み…当日受付

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6日・13日・20日・27日、7月4日・11日・18日・25日(金)

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…水泳未経験で身体障がい者手帳、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…各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…5月1日(木)～5月13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1日、6月5日、7月3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 ◎はじめようボウリング

内 容…基本技術・ルールなどをボウリングクラブ員が指導します。

と き…5月9日、7月11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

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…毎回前月の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…5月10日、6月14日、7月12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 ◎水泳(トビウオ)

①顔をつけて1人で浮くことができる

②顔をつけて1人でキックをして進むことができる

内 容…12.5m息継ぎをしながら泳ぐことをめざした水泳練習を行います。

と き…6月1日・8日・15日・22日・29日(日)

①15:15～16:00 ②16:15～17:00

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…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小中学生

定 員…各8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…5月1日(木)～5月13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 ◎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1日、7月6日、8月3日、9月7日、11月2日、12月7日、1月11日、2月1日、3月1日(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…5月1日(木)～5月13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 ◎ゲームプログラミング教室 「こどもプロダクション」

内 容…Nintendo Switch「ナビつき！つくってわかる はじめてゲームプログラミング」を使用してオリジナルのゲームを作成します。

と き…6月7日(土)・14日(土)・22日(日)・28日(土)、7月5日(土)13:15～14:15

ところ…会議室

集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。

対 象…知的・発達障がいのある小学生

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…5月1日(木)～5月13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…6月15日、7月6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◎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…6月3日、7月1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…毎回前月の20日9:30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…6月9日・23日、7月14日・28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…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…ストレッチや有酸素運動、簡単な筋力トレーニングなど家でもできる健康づくりのための運動を行います。
と き…6月12日(木)13:30～14:45
ところ…未定(詳細はホームページ等をご確認ください)
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
定 員…10名程度
参加費…無料
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◎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、シュートを指導します。
サッカーにおける体力、技術、メンタルを習得することをめざします。
と き…6月22日(日)13:00～17:00
ところ…長居公園フットサルコート
集 合…総合受付で施設利用をお申込みください。
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…無料

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◎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…6月28日、7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…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…毎回前月の20日9:30から受付開始。先着順。

申込要◎水泳(メダカ)☆顔つけ～浮き身

内 容…保護者の方と一緒に顔つけから浮き身までをめざした水泳練習を行います。
と き…7月13日・20日(日)
①15:15～16:00 ②16:15～17:00
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…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3歳以上の未就学児・小学生(保護者を含む)
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…毎回前月の20日9:30から受付開始。先着順。

申込要◎キッズからだづくり

内 容…個々の障がいに応じた指導を行い、幼児期に必要なからだの動きの習得をめざします。
と き…6月7日、7月5日(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…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4歳以上の未就学児(保護者を含む)
定 員…15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…毎回前月の20日9:30から受付開始。先着順。

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…5月13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…4月25日(金)10:00~15:00 電話・窓口にて

締切り…4月25日(金)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◎音楽健康教室

内 容…音楽を聴きながら脳トレゲームや、体操をします。音楽健康指導士が皆さまをサポートします。

講師:近畿第一興商

と き…5月1日(木)14:00~15:30

ところ…東住吉区役所 3 階区民ホール

対 象…市内在住 60 歳以上の方

定 員…60 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17日(木)10:00~15:00

電話窓口にて受付します。

締切り…4月17日(木)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◎スマホデビューからもう一歩

内 容…スマホを購入された方へ LINE やスマホ決済、セキュリティ・スマホで健康管理など、スマホアドバイザーの方から丁寧に教えていただきます。

講師:ソフトバンク株式会社

と き…①5月16日(金)(スマホ決済・LINE)

②5月29日(木)(セキュリティ・健康管理)

どちらも 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…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2日(金)10:30~15:00

電話または窓口にて受付

締切り…5月2日(金)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…短期間で効率よく筋肉を貯めましょう。

(A コース上半身・B コース下半身)

と き…A コース 5月15日(木)・B コース 5月22日(木)

どちらも 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 60 歳以上の方

定 員…各 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8日(木)10:00~15:00

電話または窓口にて受付

締切り…5月8日(木)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◎特殊詐欺や防犯について

内 容…特殊詐欺が増えています。騙されないためにも日頃から防犯講習会に参加しましょう。

講師:東住吉警察防犯課

と き…5月14日(水)13:30~14:30

電話・窓口にて受付します。

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(※利用証をお持ちでない方は要登録)

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(水)10:00~15:00

電話・窓口にて受付します。

締切り…4月30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します。

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◎フランスにまつわる植物講座 バラ

内 容…バラは主にヨーロッパで愛好され、様々な品種がつくられました。

フランスはバラ生産の中心地のひとつであり、現代でも各国で愛され続けているバラをたくさん生み出しています。

講師:稲富 智洋氏(長居植物園 職員)

持ち物:筆記用具

と き…5月17日(土)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17日(木)9:30~ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

申込要◎フランスにまつわる植物講座 糸になる植物たち

内 容…植物の中には糸のもとになるものがあります。
現代でもよく利用される綿や麻から、太古の人
類が利用したものまで、様々な植物を紹介しま
す。

講師:稲富 智洋氏(長居植物園 職員)

持ち物:筆記用具

と き…5月31日(土)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…5月1日(木)9:30~ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

と き…5月11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…1,200円(別途入園料)

申込み…4月11日(金)9:30~ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

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◎長居植物園講座 単子葉類

内 容…カヤツリグサ科 1科24属

普段は気にも留めないカヤツリグサの仲間を
紹介します。(入園料が別途必要です)

講師:稲富 智洋氏(長居植物園 職員)

持ち物:筆記用具

と き…6月8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…1,200円(別途入園料)

申込み…5月8日(木)9:30~ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

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

※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・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

申込要◎フランスにまつわる植物講座 ジャーマンアイリス

内 容…ジャーマンアイリスはヨーロッパやアメリカ
で好まれ、品種改良が進んだ植物のひとつです。
アイリスとはアヤメの仲間をさす言葉ですが、
このアイリスはフランスの国花になっていま
す。

講師:稲富 智洋氏(長居植物園 職員)

持ち物:筆記用具

と き…5月10日(土)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10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 単子葉類

内 容…ヤシ科~イグサ科 10科23属

有用植物を多く含むヤシ科やショウガ科、イグ
サ科を紹介します。

座学の後、植物園内を回ります。

(入園料が別途必要です)

講師:稲富 智洋氏(長居植物園 職員)

持ち物:筆記用具

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 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/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！
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…無し

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・大学サークルなど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

【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

ヨドコウ桜スタジアム

〒546-0034

東住吉区長居公園 1-1

【事務所】

TEL:06-6609-5658 FAX:06-6609-5657

<https://www.sakura-stadium.jp/>



申込要 ◎新規開校「和太鼓教室」(キッズクラス)

内 容…日本の伝統文化を通じて、お子様の協調性や感性を磨きましょう！

講師は、世界的に活躍する倭太鼓飛龍の現役プレイヤーが努めます。

体験参加は無料です。

詳細はヨドコウ桜スタジアム公式 HP をご覧ください。

と き…第1・3木曜日 17:30～18:30

ところ…ヨドコウ桜スタジアム

対 象…4歳～12歳

定 員…10名まで

参加費…月会費 7,700円(税込)

申込み…ヨドコウ桜スタジアム公式 HP よりメールにてお申込み

