

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。

ヤンマースタジアム長居

〒546-0034 長居公園 1-1

【お問い合わせ】

TEL: 06-6691-2500



申込不要◎スタぼん

内 容…今年で3年目を迎える、大好評の夏イベント「スタぼん」を今年も開催！
ヤンマースタジアム長居の天然芝の上にやぐらを設置し、裸足でのびのびと盆踊りを楽しめます。縁日・屋台・水遊びブース・キャラクターショーに加え、セレッソ大阪とのコラボレーション企画など、家族みんなで楽しめる“わくわく”が盛りだくさん！

夏の思い出づくりに、ぜひご来場ください！

と き…8月10日(日)

ところ…ヤンマースタジアム長居

参加費…入場無料

問合先…わくわくパーククリエイト株式会社
06-6691-2500(担当 松浦)

ヨドコウ桜スタジアム

〒546-0034

東住吉区长居公園 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

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28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28回目のゲストは笑福亭岐代松さん。

と き…8月27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◎親子で学ぼう！ごみ減量ボードゲーム「みんなのごみ」

内 容…ごみ問題をテーマにした協力型ゲームで、楽しく環境について考えよう。

と き…7月30日(水)10:00~12:00

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…小学校3年生以上のこどもと保護者(市内在住・在学)(子ども向け)

定 員…16組 32名(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◎たのしい健康ハーモニカ教室

内 容…初心者向けのハーモニカ教室です。初めての方でも大丈夫。講師が楽しく、優しく指導します。全6回で1曲演奏できるようになります。吹く、吸うことで腹式呼吸が自然に身に付き、健康増進にもなります。リズムをとることで脳の活性化にも。

みなさんと楽しくハーモニカ演奏をしましょう!!

と き…9月3日・17日、10月1日・15日、11月5日・19日

すべて水曜日 13:30~15:00 全6回

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…10,800円(全6回分)

定 員…15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…持ち物:10ホールハーモニカ(C調)

※お持ちでない方は別途販売

申込要◎簿記3級受験対策講座 秋コース

内 容…2025年11月に実施予定の日商簿記3級検定の受験を考えている方、再挑戦を考えている方、金曜の夜に阿倍野で学びませんか？講師作成のプリントを解き、わからないところは講師に徹底的に聞いて、本番当日を迎えましょう。
※入門講座ではありません。

と き…9月19日～11月7日

毎週金曜日 19:00～21:00 全8回

ところ…大阪市立阿倍野市民学習センター

対 象…簿記3級の学習経験者(決算・財務諸表の作成まで)

定 員…25人(先着順)

参加費…受講料 13,600円(全8回分) 教材費 1,000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

その他…持ち物:電卓、筆記用具、ノート

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…8月1日～11月14日

毎週金曜日 19:00～20:30 全15回

※8月15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

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◎長居の夏期講習(果実の形態学用語について)

内 容…植物を図鑑で調べると出てくるむずかしい専門用語をテーマを果実にしぼって、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…8月30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…7月30日(水)9:30～ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

申込要◎長居の夏期講習(植物ホルモンについて)

内 容…植物の生育に欠かすことができない植物ホルモン。その種類や作用について解説します。

●講師:稲富 智洋(長居植物園 職員)

●持ち物:筆記用具

と き…9月13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…8月13日(水)9:30～ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

申込要◎長居の夏期講習(植物の遺伝について)

内 容…親世代から子世代へ引き継がれる形質。

有名なメンデルの法則を軸に植物の遺伝について解説します。

●講師:稲富 智洋(長居植物園 職員)

●持ち物:筆記用具

と き…9月27日(土)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…1,500円

申込み…8月27日(水)9:30～ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

申込要◎長居の夏期講習(花・花序の形態学用語について)

内 容…植物を図鑑で調べると出てくるむずかしい専門用語をテーマを花にしぼって、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…8月2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…7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◎長居の夏期講習(葉の形態学用語について)

内 容…植物を図鑑で調べると出てくるむずかしい専門用語をテーマを葉っぱにしぼって、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…8月16日(土)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…1,500円

申込み…7月16日(水)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…イネ科(イチゴツナギ亜科) 1科25属道草から雑穀類まで含むイチゴツナギ亜科を紹介します。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(長居植物園 職員)
- 持ち物:筆記用具

と き…8月10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…7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…イネ科(イチゴツナギ亜科) 1科25属道草から雑穀類まで含むイチゴツナギ亜科を紹介します。(入園料が別途必要です)

- 講師:稲富 智洋(長居植物園 職員)
- 持ち物:筆記用具

と き…9月14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…8月14日(木)9:30～ 電話・来館にて

締切り…定員になり次第

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ヵ月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…20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

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

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

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…月曜日から日曜日 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◎パレットの夏のおはなし会

内 容…ボランティアグループ「すみよしおはなしパレット」の皆さんによる、「お祭り」をテーマにしたおはなし会です。

と き…8月30日(土)11:00~12:00、14:00~15:00
(2回公演、午前と午後は別内容です。)

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…7月24日、8月28日、9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
※8月30日(土)は「パレットの夏のおはなし会」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◎図書展示「こどものほんだな」展

内 容…大阪市立図書館のおすすめの児童書を紹介する冊子『こどものほんだな』を配布し、掲載図書を展示、貸出します。

と き…8月20日(水)まで

ところ…東住吉図書館 展示架

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



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…2025年4月1日(火)~2026年3月31日(火)
※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…7月17日~11月27日 毎週木曜日
11:50~12:50

(ただし、7月24日~8月21日、9月18日、10月2日、11月13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(事前チケット購入制)

申込み…窓口にて、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…7月18日～11月28日 毎週金曜日
(ただし、7月25日、8月8日～22日、10月3
日、11月21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(事前チケット購入制)
申込み…窓口にて、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…7月17日～11月27日 毎週木曜日
9:10～10:10
(ただし、7月24日～8月21日、9月18日、
10月2日、11月13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(事前チケット購入制)
申込み…窓口にて、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…7月15日～9月16日 毎週火曜日
10:00～12:00
(ただし、8月5日～8月19日を除く)
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/>

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…8月19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…8月5日(火)10:00～15:00 電話・窓口にて
締切り…8月5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◎大人の図工

内 容…大人の図工では簡単な折紙を折ったり、ぬり絵、
はさみで切ったりと手先を動かし脳を活性化
させます。
と き…8月20日(水)13:30～15:00
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
定 員…25名
参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)
申込み…8月6日(水)10:00～15:00
電話窓口にて受付します。
締切り…8月6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。



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 8 月 21 日(木)

B コース 8 月 28 日(木)

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…8 月 14 日(木)10:00～15:00

電話または窓口にて受付

締切り…8 月 14 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◎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。軽い体操もします。

と き…8 月 26 日(火)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…35 名

参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…8 月 12 日(火)10:00～15:00

電話または窓口にて受付

締切り…8 月 12 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◎食の話と体操

～加齢とともに大切な感染症について～

内 容…特に気をつけたい高齢者の感染症対策についてお話しします。タオルを使用したオリジナル体操があります。

●講師:大阪ガスグループ福祉財団

と き…8 月 27 日(水)13:30～15:00

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

参加費…無料(※利用証をお持ちでない方は要登録)

申込み…8 月 7 日(木)10:00～15:00

電話、窓口にて受付します。

締切り…8 月 7 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◎空き家で困らないための知恵

内 容…空き家も問題点、空き家の活用・管理・予防についてお話していただきます。

●講師:大阪府コンサルティング協会
(松尾重信氏)

と き…8 月 29 日(金)13:30～14:30(予定)

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…8 月 15 日(金)10:00～15:00

電話、窓口にて受付します。

締切り…8 月 15 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。

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◎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♪

と き…①7 月 15 日(火)

②10 月 7 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…7 月 17 日、8 月 21 日、9 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…7月25日、8月29日、9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…7月29日(火)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
定 員…8組程度
参加費…無料
申込み…7月15日(火)から 電話・来館・HPにて
締切り…7月21日(月)
※7月22日(火)に抽選。当選者のみ電話連絡。

申込不要◎世代間交流

オカリナ&絵本の読み聞かせ

内 容…みんなで一緒にオカリナの音色と絵本の読み聞かせを楽しみましょう♪
オカリナ演奏「you・友・遊」
絵本の読み聞かせ「ラ・パンダ」
と き…7月29日(火)14:00～14:30
ところ…プラザ1階 つどいの広場
対 象…乳幼児親子と小学生
参加費…無料
申込み…当日受付

申込不要◎夏まつり

内 容…ちびっこ屋台でおみせやさんごっこ！
小学生は13時から参加できます。
と き…8月1日(金)10:00～15:00
ところ…プラザ1階 つどいの広場
対 象…乳幼児親子と小学生
参加費…無料
申込み…当日受付

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…『9・10月のカレンダーを作ろう』
8月2日(土)～8月8日(金)
①9:30～12:00 ②13:00～17:00
『11・12月のカレンダーを作ろう』
10月1日(水)～10月7日(火)
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◎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…8月6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…「おやつについて」のお話です。
と き…8月7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◎パパとあそぼう！

内 容…パパといっしょ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…8月9日(土)
①10:30～11:00(0歳児)
②11:15～11:45(1歳以上)
ところ…プラザ2階 チャイルドルーム
対 象…①0歳児とお父さん
②1歳以上の幼児とお父さん
定 員…①10組 ②8組 いずれも先着順
参加費…無料
申込み…7月26日(土)9:30～ 電話・来館・HPにて
締切り…定員になり次第

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…8月13日、9月10日、10月8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◎子育て講座

内 容…保育所・こども園・幼稚園はどうちがうの？
というお話です。

と き…8月27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◎一緒にあそぼう！キッズのじかん

内 容…みんなで一緒にふれあい遊びなどをしましょ
う！

と き…9月3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…8月20日(水)～ 電話・来館・HPにて

締切り…8月26日(火)

※8月27日(水)抽選。当選者のみ電話連絡

申込要◎こちよいだっこ&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…9月11日(木)10:30～11:30

ところ…プラザ2階 チャイルドルーム

対 象…3か月～1歳6か月の乳幼児と保護者(1名)

定 員…8組程度

参加費…無料

申込み…8月28日(木)～ 電話・来館・HPにて

締切り…9月3日(水)

※9月4日(木)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込要◎走り方教室

内 容…正しいフォームを学ぼう！

と き…9月14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…8月30日(土)9:30～ 電話にて先着順

締切り…定員になり次第

申込要◎子育て講座

『声かけのコツを知ろう』

内 容…子どもへの声かけや接し方など、保育士さん
の子育て講座です。

と き…9月17日(水)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)

定 員…8組程度

参加費…無料

申込み…9月6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◎プラバンを作ろう

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…9月17日(水)放課後～16:30 (最終受付 16:20)

ところ…プラザ1階 クラブ室

対 象…小学生

定 員…20名

参加費…無料

申込み…当日受付 先着順

締切り…定員になり次第

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…9月30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…9月16日(火)～ 電話・来館・HPにて

締切り…9月21日(日)

※9月24日(水)抽選。当選者のみ電話連絡。

申込要◎ベビーマッサージ

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

※兄弟は一緒に参加できません。

と き…10月15日(水)10:30～11:30

ところ…プラザ2階 チャイルドルーム

対 象…首がすわった位～生後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…10月1日(水)～ 電話・来館・HPにて

締切り…10月7日(火)

※10月8日(水)抽選。当選者のみ電話連絡



長居トレーニングセンター

〒546-0034

東住吉区长居公園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～
【日曜日・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)

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

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、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
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 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 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

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 ◎特別展「昆虫 MANIAC」

内 容…昨年夏に東京・国立科学博物館で開催され、来
場者数は 20 万人を突破。

大好評を博した昆虫をテーマにした特別展

「昆虫 MANIAC」が 7 月 12 日(土)～9 月 23
日(火・祝)まで、大阪市立自然史博物館で開催
されることになりました。

昆虫は、地球上で報告されている生物種の半数
以上となる約 100 万種を占める最大の生物群
です。ほとんどは体長 1cm にも満たない小さ
な生物ですが、体のつくりから行動、能力にい
たるまで、その多様性は驚くほど高く、変化に
富んでいます。世界にはまだ見ぬ昆虫が無数に
存在しており、身近な環境にすら将来の新種や
新発見が眠っています。

本展では、国立科学博物館の研究者による、マ
ニアックな視点と研究者セレクトのマニアッ
クな昆虫標本、最新の昆虫研究を織り交ぜ、カ
ブトムシやクワガタムシといったおなじみの
昆虫はもちろん、クモやムカデなどを含む「ム
シ」たちのまだ見ぬ驚きの多様性の世界に迫り
ます。

※本展では昆虫および昆虫をはじめとする陸
生の節足動物を「ムシ」として扱います。

と き…7 月 12 日(土)～9 月 23 日(火・祝)

【休館日】7 月 14 日(月)・22 日(火)・28 日(月)、
8 月 4 日(月)・25 日(月)、9 月 1 日(月)・8 日(月)・
16 日(火)

【開館時間】9:30～17:00(入場は 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…【入場料】※当日

大人 1,800 円

高大生 1,500 円

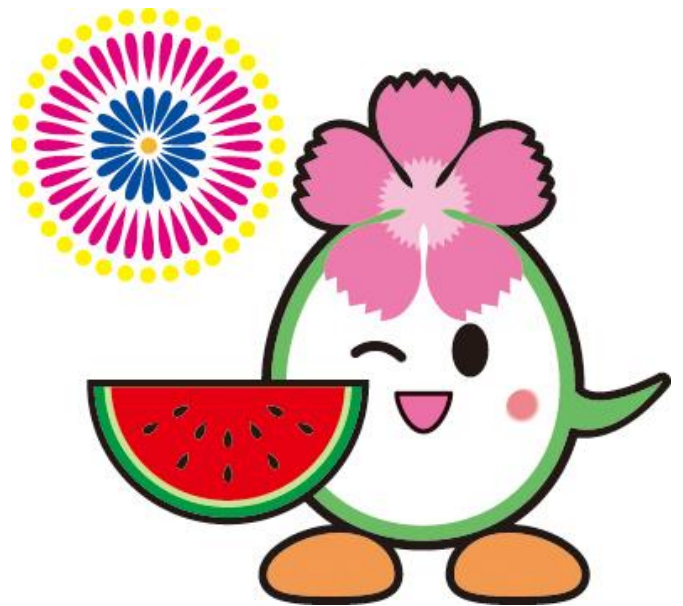
小中生 700 円

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…【主催】大阪市立自然史博物館、読売新聞社、
関西テレビ放送
【特別協力】国立科学博物館
展覧会公式サイト：
<https://www.ktv.jp/event/konchutenosaka>

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。
問合先…大阪市立自然史博物館 06-6697-6221
その他…<https://omnh.jp/archives/13014>

申込不要◎特別行事「標本の名前を調べよう」

内 容…採集した動物、昆虫、クモ、植物、きのこ、化石、岩石などの標本の名前を、各分野の専門家がお答えします。名前を調べたい標本は、自分で整理して、できるだけ図鑑などで名前を調べ、分からなかったものをお持ちください。
※土器や石器などの考古学資料は扱いません。
と き…8 月 17 日(日)10:00～12:00、13:00～16:00
ところ…自然史博物館本館
(ミュージアムサービスセンター)
対 象…どなたでも参加できます(小学生以下は保護者同伴)
参加費…無料(博物館入館料が必要)
問合先…大阪市立自然史博物館
06-6697-6221
その他…・標本同定会に持ち込むことができるのは、採集場所・採集年月日・採集者等のデータを伴った標本に限ります。写真のみやデータのない標本等には対応できません。
・大量の標本を持ち込む場合は、あらかじめ担当学芸員までご連絡ください。
・申込みは不要です。実施時間内であればいつでもお越しください。
<https://omnh.jp/hyohon-doteikai/>



申込不要◎テーマ展示 「種類の多さ日本一！？琵琶湖・淀川のドジョウたち」

内 容…大阪市立自然史博物館では、7 月 19 日(土)から 8 月 31 日(日)まで、テーマ展示「種類の多さ日本一！？琵琶湖・淀川のドジョウたち」を開催します。
この展示では、琵琶湖・淀川水系に分布するドジョウ科の全種類の標本や写真を展示し、その魅力をご紹介しますとともに、存続の危機に陥っている種類がいる現状や、外来ドジョウ類によって生じている問題などについてご紹介します。
と き…7 月 19 日(土)～8 月 31 日(日)
【開館時間】9:30～17:00 入館は 16:30 まで
【休館日】7 月 22 日(火)、月曜日(ただし 7 月 21 日、8 月 11・18 日は開館)
ところ…大阪市立自然史博物館 本館 1 階
(ナウマンホール)