

| 日付       | イベント・講座名                                                                                                                                                                                                                                                     | 時間                                             | 場所                       | 問合せ先                                                                                 | URL                                                                                                                                                                     | カテゴリ<br>(空欄はイベント・講座) |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 10/1(木)  | 医師会健康講座「感染症がもたらす光と影」～人と微生物との関係性～<br>対象：市内在住の60歳以上の方<br>講師：日本生命病院副部長 三島伸介氏<br>定員：30名(申込先着順)<br>申込：開館日の10:00～17:00電話または来館(本人に限る)                                                                                                                               | 10時00分～16時00分                                  | 西区老人福祉センター               | 西区老人福祉センター<br>06-6582-9552                                                           | 西区老人福祉センター<br>大阪市西区社会福祉協議会                                                                                                                                              |                      |
| 10/2(金)  | 法律相談<br>対象：市内在住の方<br>定員：16名(組) ※申込先着順<br>申込期間：9月25日(金曜日)12時～10月2日(金曜日)10時                                                                                                                                                                                    | 13時～17時                                        | 西区役所5階                   | 区：総務課(広聴担当)<br>06-6532-9683<br>【予約専用電話】<br>050-1808-6070<br>(24時間・AIによる自動案内)         | <a href="https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/page/0000002102.html#consultation01">https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/page/0000002102.html#consultation01</a>             | 無料相談                 |
| 10/3(土)  | 元気に紙芝居×いきいき音読ケア<br>第1回講座：「まず声を出してみよう！」<br>講師：紙芝居師ふじい はじめ氏<br>音読トレーナー 蘭地 朋美氏<br>参加費：500円(各回)<br>参加方法：問合せ先あてに、メールか電話でお申し込みください。<br>全6回(連続でも1階の参加でも自由です。<br>2026年<br>第2回：11月 7日(土)<br>第3回：12月 5日(土)<br>2027年<br>第4回：1月23日(土)<br>第5回：2月 6日(土)<br>第6回：3月 6日(土)    | 10時00分～11時30分                                  | 韮会館(韮本町1-9-25)           | 紙芝居広告社 公衆会<br>kohraku2019@gmail.com<br>080-3864-1108(藤井)応答できないときは留守番電話にメッセージをお願いします。 | <a href="https://park-nishi.jimdofree.com">https://park-nishi.jimdofree.com</a>                                                                                         |                      |
| 10/4(日)  | 第3回『AWAZA COLOR FES 2026』<br>参加費：無料※個別コンテンツにより参加費用あり。<br>その他：雨天決行                                                                                                                                                                                            | 10時00分～16時00分                                  | 立売堀6丁目 / 薩摩堀西之町筋と立売堀裏町周辺 | AWAZA COLOR FES実行委員会                                                                 | Instagram :<br>awazacolorfes<br><a href="https://www.instagram.com/awazacolorfes?igsh=eHBJeTQ2c2hdTFv">https://www.instagram.com/awazacolorfes?igsh=eHBJeTQ2c2hdTFv</a> |                      |
| 10/7(水)  | プラザで☆あそぼう<br>対象：乳幼児とその保護者<br>定員：先着40組<br>申込：プラザHPにて9/16(水)～                                                                                                                                                                                                  | 10時～11時                                        | 西区子ども・子育てプラザ 1階軽運動室      | 西区子ども・子育てプラザ<br>06-6582-9553                                                         | <a href="https://osaka-kosodate-nishi.net/events/">https://osaka-kosodate-nishi.net/events/</a>                                                                         |                      |
| 10/8(木)  | 令和8年度 筋トレパワーアップ道場～磨こう！続けよう！いつまでも歩けるカラダづくり～<br>講師：健康運動指導士 長谷川 司氏<br>対象：区内在住の60歳以上で医師から運動制限を受けていない方<br>定員：60名(先着順)<br>費用：無料<br>持ち物：飲み物・スポーツタオル<br>※動きやすい服装と靴でお越しください。<br>申込方法：窓口・電話・FAX・申込フォーム<br>申込開始日：9月8日(火)9:30<br>申込締切日：9月30日(水)17:00<br>9月8日(火)～9月30日(水) | 10時30分～12時00分                                  | ノープデンス西区民センター            | 西区社会福祉協議会<br>06-6539-8075                                                            | <a href="https://nishi-fukushi.or.jp/">https://nishi-fukushi.or.jp/</a>                                                                                                 |                      |
| 10/8(木)  | 男のヨガ教室<br>対象：市内在住の60歳以上の方<br>定員：10名(申込先着順)                                                                                                                                                                                                                   | 14時～15時                                        | 西区老人福祉センター               | 西区老人福祉センター<br>06-6582-9552                                                           | 西区老人福祉センター<br>大阪市西区社会福祉協議会                                                                                                                                              |                      |
| 10/9(金)  | 行政相談<br>定員：4名(組)                                                                                                                                                                                                                                             | 14時～16時                                        | 西区役所5階                   | 区：総務課(広聴担当)<br>06-6532-9683                                                          | <a href="https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/page/0000002102.html#consultation01">https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/page/0000002102.html#consultation01</a>             | 無料相談                 |
| 10/9(金)  | 行政書士による市民相談(相続・遺言・成年後見など)<br>定員：4名(組) ※申込先着順<br>空きがあれば当日14時から会場で受付                                                                                                                                                                                           | 14時～16時                                        | 西区役所5階                   | 大阪府行政書士会<br>06-6943-7501<br>※月曜日～金曜日(休日を除く)、9時～17時                                   | <a href="https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/page/0000002102.html#consultation01">https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/page/0000002102.html#consultation01</a>             | 無料相談                 |
| 10/11(日) | 健康体操講座～気になる尿もれのお話と体操による予防～<br>講師：松井由加里(看護師)による尿もれのお話<br>講師：坂之上秀子(フィットネスインストラクター)によるその場でできる簡単な予防体操。<br>対象：どなたでも<br>定員：80名(申込先着順)<br>費用：500円<br>申込締切：9月30日(水)                                                                                                  | 10時00分～11時30分                                  | ノープデンス西区民センター1階ホール       | ノープデンス西区民センター<br>06-6531-1400<br>nishi_c@osakacommunity.jp                           | 20261011_teisou.png<br>(620×877)                                                                                                                                        |                      |
| 10/16(金) | 法律相談<br>対象：市内在住の方<br>定員：16名(組) ※申込先着順<br>申込期間：10月9日(金曜日)12時～10月16日(金曜日)10時                                                                                                                                                                                   | 13時～17時                                        | 西区役所5階                   | 区：総務課(広聴担当)<br>06-6532-9683<br>【予約専用電話】<br>050-1808-6070<br>(24時間・AIによる自動案内)         | <a href="https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/page/0000002102.html#consultation01">https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/page/0000002102.html#consultation01</a>             | 無料相談                 |
| 10/18(日) | こどもアーツカレッジ2026<br>第1回「音を感じるための道具をつくろう！」<br>講師：美術作家 小松千倫 氏<br>定員：各回12名(申込先着順)<br>費用：2,000円(税・材料費込)<br>申込：9月12日(土)10:00～                                                                                                                                       | 午前の部<br>10時30分～12時30分<br>午後の部<br>14時00分～16時00分 | 大阪府立江之子島文化芸術創造センター       | 大阪府立江之子島文化芸術創造センター[enoco]<br>06-6441-8050                                            | <a href="https://www.enokojima-art.jp/">https://www.enokojima-art.jp/</a>                                                                                               |                      |

|          |                                                                                |         |             |                                                                                           |                                                                                                                                 |      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 10/25(日) | 日曜法律相談<br>対象:市内在住の方<br>定員:16名(組) ※申込先着順<br>申込期間:10月16日(金曜日)12時～<br>25日(日曜日)10時 | 13時～17時 | <u>旭区役所</u> | 大阪市総合コールセンター<br>(なにわコール)<br>06-4301-7285<br>【予約専用電話】<br>050-1808-6070(24時間・AI<br>による自動案内) | <a href="https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000385780.html">https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000385780.html</a> | 無料相談 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|