

イベント・講座



イベント・講座一覧はこちら



子育てカレンダーはこちら▶

費用記載のないものは無料

9月21日(土)～30日(月)は「秋の全国交通安全運動」期間です

■ 西区民交通安全大会

時 9月20日(金) 14:00～16:00
場 西区民センター

■ 一般運転者講習会

西区における事故発生状況や交通ルールの説明を行い、交通安全の意識向上を目的に開催します。

時 ①9月9日(月) ②9月13日(金)
③9月17日(火) ④9月25日(水)
18:30～19:30(受付18:00～)

場 ①③④西区民センター
②西区老人福祉センター

対 自転車・車・バイクを運転する方



問 西警察署

☎06-6583-1234 ☎06-6584-5014

家族介護者教室

～これからのためにできること～ 全3回

自分の健康、災害時の対応、思い出の整理など介護者としての心構えについて学びます。

第1回 リンパマッサージ

～今日より明日の私が美しい 心と体の健康をめざしましょう～

時 9月30日(月) 13:30～15:00

場 西区社会福祉協議会(区役所6階)

持 水分、動きやすい服装

第2回 大阪市立阿倍野防災センターの見学

～減災を学ぶ～

時 10月18日(金) 13:30～15:00(13:20集合)

場 大阪市立阿倍野防災センター

(阿倍野区阿倍野筋3-13-23 あべのフォルサ3階)

第3回 終活のお話

～エンディングノートに触れてみましょう～

時 10月30日(水) 13:30～15:30

場 日比谷花壇

(北堀江2-2-21 メモリアルハウス花堀江)

対 西区で介護している方・していた方、または区内在住の方

定 30名(全3回の教室に参加できる方を優先)

申 問 西区地域包括支援センター

☎06-6539-8075 ☎06-6539-8073

骨太クッキング

申込先着順

10月29日(火) 10:00～13:00

カルシウムは不足していませんか?乳製品を使った料理でおいしくカルシウムをとりましょう!

- 献立
- 鮭チーズごはん
 - 野菜とチーズの油揚げ巻き
 - ほうじ茶プリン

場 区役所2階 栄養指導室

内 栄養士による講話と調理実習

対 区内在住の方

定 20名

費 500円(当日徴収)

持 エプロン、三角巾、筆記用具、タオル

締 9月5日(木)～10月21日(月)

申 問 保健福祉課(地域保健)

☎06-6532-9882

☎06-6532-6246

カルシウムとらな!



詳しくはこちら▶



「西区成人の日記念のつどい」の開催は1月12日(日)です

令和2年1月12日(日)
13:00～15:00(受付12:30～)

*開催日は日曜日です。ご注意ください!



場 西区民センター(北堀江4-2-7)

対 平成11(1999)年4月2日～平成12(2000)年4月1日生まれの方

問 区 地域支援課

☎06-6532-9734 ☎06-6538-7318

オータム・チャレンジ・スポーツ2019 第5回 スリーアイズ大会

申込先着順

10月20日(日) 10:00～13:00

「スリーアイズ」は、ボールを投げたり転がしたりして、9つのマス目にボールを入れて得点を競います。どなたでも参加できるバリアフリースポーツです。

場 西スポーツセンター

定 24チーム

費 1チーム500円

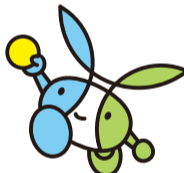
申 お電話の上、FAXでお申し込みください

締 9月20日(金)

申 問 西区社会福祉協議会

☎06-6539-8075 ☎020-4664-3848

1	2	3
4	5	6
7	8	9



西区民センター

北堀江4-2-7

☎06-6531-1400 ☎06-6531-1402

特別体験会 スポーツ射撃体験会

申込先着順

9月29日(日) 11:00～13:00、13:30～15:30

現在国内で無免許・無資格で参加できるスポーツ射撃競技の種目を、一日ですべて体験できます。

【協力・指導】御堂筋シューティングクラブ

対 大阪市内・近郊在住の18歳以上の方

*18歳未満の方は保護者同伴で種目を限定します

定 50名

費 800円

*所有するエアガンの持ち込みはご遠慮ください。

特別体験講座 転倒予防教室

申込先着順

10月1日(火) 10:00～11:30

転倒は体の機能が衰え、弱っていることを表しています。体を動かし、実践することによって転倒リスクを予防しましょう。10月8日(火)以降に定期コースも行います。

【講師】加嶋 敏克氏

(日本転倒予防学会認定 転倒予防指導士)

定 30名

費 700円

締 9月30日(月)

西区子ども・子育てプラザ 本田3-7-2

☎06-6582-9553

☎06-6582-9554

休館日:毎週月曜日、祝日

イベント一覧はこちら▶



*①②③の対象は乳幼児と保護者で、当日自由参加できます。

① 英語をたのしもう

9月13日(金) 10:30～11:00

② 親子でふれあい遊び

9月17日(火) 10:30～11:00

③ みんなでストレッチ

9月21日(土) 10:30～11:00

④ 講座「いのちの大切さをつたえる」

申込先着順

9月21日(土) 14:45～15:45

【講師】三輪 寿江氏(助産師)

対 小学生、保護者 定 20名

【申込み開始】9月3日(火)

西スポーツセンター

立売堀4-10-18 阿波座センタービル6階

☎06-6538-3413 ☎06-6538-3419

休館日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

硬式テニス教室体験会

9月4日・11日・18日・25日(水)

18:00～19:25、19:25～20:50

定 各3名 ※体験はひとり1回のみ

費 760円(税込) ※ラケットの貸出あり

大阪市立中央図書館

北堀江4-3-2

☎06-6539-3326 ☎06-6539-3336

休館日:第1・第3木曜日(祝日・休日は開館)

ゼロからわかるアメリカ大学留学

9月14日(土) 【講演】12:00～13:00

【大学説明会】13:00～16:00

アメリカ留学をめざす方、関心のある方にその魅力や海外生活の意義などについて講演します。大学説明会では、アメリカの大学がブースを出展し、各大学のスタッフが質問にお答えします。大学説明会のみ参加も可能です。

定 講演のみ 80名(当日先着順)

図書館ビジネス講座元気塾

当日先着順

「もう知らないとは言わせない! 仕事で使える知的財産の基礎知識」

時 9月21日(土) 14:00～15:30

定 60名

「著作権のビジネスリスクとその対策 -最新トラブル例を通じて」

時 9月28日(土) 14:00～15:30

定 60名

図書館★きんざいコラボ講座

「私が投資をはじめたら」 当日先着順

9月25日(水) 13:30～15:30

定 40名

移動図書館まちかど号巡回日

時 9月14日(土) 14:20～15:00

場 ケアハウスコスモスガーデン(靱本町3-6)

問 自動車文庫 ☎06-6539-3305