

参加してみませんか?  
**イベント・講座**  
費用の記載のないものは無料



子育てカレンダーはこちら  
イベント・講座一覧はこちら

新型コロナウイルス感染症の影響などにより、イベント・講座が中止・延期される場合があります。最新情報は各問合せ先にご確認ください。また参加時には、主催者による感染拡大防止策にご協力をお願いします。

### オータム・チャレンジ・スポーツ2022

9月から11月の3か月間、市内各所でさまざまなスポーツを楽しめる参加型イベントを開催します。詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。

●バドミントン・卓球 無料開放DAY  
90分単位でコートを利用できます。

日程 10月10日(月・祝)  
開始時間 10:00、12:00、14:00、16:00、18:00  
場所 西スポーツセンター(立売堀4-10-18)  
対象 どなたでも(小学生以下の方は保護者同伴)  
定員 1面・1台につき8名まで  
各回バドミントン6面・卓球4台

申込み 当日申込先着順、各回1時間前から電話受付  
申問合わせ 西スポーツセンター  
TEL 06-6538-3413 FAX 06-6538-3419

●シェイプアップエクササイズ

有酸素運動(エアロビクスダンス)と簡単な筋力トレーニングを組み合わせ、短時間で高い脂肪燃焼効果が期待できるプログラムを実施します。

日時 10月10日(月・祝) 11:45~12:30  
場所 西屋内プール(本田1-4-16)  
対象 16歳以上の方 定員 15名(申込先着順)  
費用 330円 持ち物 室内用シューズ  
申込締切 10月9日(日)

申問合わせ 西屋内プール  
TEL 06-6581-7601 FAX 06-6581-7602

### 西区まちの活力創造プロジェクト認定事業 元気に紙芝居×いきいき音読ケア

呼吸と声を使って、深層筋(コアマッスル)を鍛え、音読療法を取り入れた自律神経を整える音読ケアでいきいきと楽しめる身体と心を手に入れませんか。

全6回ですが、1回の参加も可。1回目のテーマは「まず声を出してみよう!」です。

日時 10月29日・11月26日・12月24日・1月28日  
2月25日・3月25日(土) 10:00~11:30  
場所 鞆会館(鞆本町1-9-25)  
講師 ふじい はじめ氏(紙芝居師)  
菊地 朋美氏(音読トレーナー)  
費用 各回500円

紙芝居広告社 公楽会  
☑kohraku2019@gmail.com  
TEL 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。

### 歯の特別講演会・個別相談会

歯と体の健康について学びませんか? 歯科医師が相談に応じます。

日時 11月11日(金) 13:30~15:00  
場所 区役所2階  
テーマ 歯科と全身疾患との関わりについて  
講師 河野 太郎氏(西区歯科医師会)

問合せ 区保健福祉課(地域保健) 3階34番窓口  
TEL 06-6532-9882 FAX 06-6532-6246

### 介護就職デイ「介護のしごと就職フェアinあべのハルカス」

福祉分野に興味がある、介護業界で働いてみたい方は、無資格・未経験でもぜひご参加ください。

日時 11月11日(金) 13:00~16:00  
映画上映会は①10:00②12:20③14:40  
場所 あべのハルカス 25階会議室  
(阿倍野区阿倍野筋1-1-43)

●就職面接会 予約優先制  
~働きやすい介護施設をめざす20社が集合~

募集職種 介護職・看護職・その他

●映画上映会 予約制  
「ケアニン~あなたでよかった~」  
認知症ケアと介護職の魅力を描いた感動作。映画上映前には、介護の魅力伝え隊によるミニセミナーがあります。

●介護のしごと相談コーナー 随時受付

申問合わせ ハローワーク大阪西 人材確保対策コーナー  
TEL 06-6582-5271(部門コード 41#)

### 認知症等高齢者支援地域連携事業

#### 第11回認知症講演会「認知症を理解する」

日時 11月12日(土) 14:00~16:00(開場13:30)  
場所 ハウスビルシステム西区民センター 1階ホール  
内容 第1部 講演会  
講師:鈴木 由貴氏(日本生命病院 神経科・精神科兼脳機能センター副部長)  
第2部 認知症相談会(1人10分程度)  
医療・介護・福祉の専門家が相談をお受けします。

定員 200名(申込先着順)

申込み 郵送・FAX・窓口(西区地域包括支援センター、各地域会館に設置している申込書に必要事項を明記してください。記入が難しい場合は電話でも受け付けます)

申込締切 10月25日(火) 17:00

申問合わせ 西区地域包括支援センター  
〒550-0013 西区新町4-5-14  
西区役所合同庁舎6階  
TEL 06-6539-8075 FAX 06-6539-8073

### メンズキッチン

男性の方を対象に、生活習慣病を予防し、元気で長生きするための講座を開催します。クッキングを通じて、日ごろの食生活を見直してみませんか。

日時 11月29日(火) 10:00~13:00  
場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室  
内容 栄養士による講話と調理実習  
献立 お手軽石焼風ビビンバ、キムチと豆腐のスープ  
対象 区内在住の男性 定員 12名(申込先着順)  
費用 500円(保険代込み・当日徴収)  
持ち物 エプロン、三角巾(大きめのハンカチ)、マスク、筆記用具、手拭き用タオル

申込期間 10月6日(木)~11月22日(火)  
申問合わせ 区保健福祉課(地域保健) 3階34番窓口  
TEL 06-6532-9882 FAX 06-6532-6246

### 西区子ども・子育てプラザ

本田3-7-2  
TEL 06-6582-9553 FAX 06-6582-9554  
休館日 毎週月曜日・祝日

### 初めての出産のママとパパ向け「プレママ・プレパパ出産準備教室」

抱っこや沐浴、オムツ替えに着替え、出産に向けてのアレコレを助産師に学びます。マタニティヨガ体験や相談もできます。

日時 10月22日(土) 13:00~14:30  
定員 3組(申込先着順)

### 安定期のママ向け「マタニティママのゆったりタイム」

助産師さんに不安や悩みの相談ができます。ちょこっとヨガも!

日時 10月26日(水) 10:00~11:30  
定員 5名(申込先着順)  
申込開始 10月5日(水) 9:00

### ハウスビルシステム 西区民センター

北堀江4-2-7  
TEL 06-6531-1400 FAX 06-6531-1402

### 茶道教室

お茶の基本と作法を学びましょう!

日時 10月20日(木)以降毎月第3木曜日  
10:30~12:30、13:30~15:30  
定員 各5名(申込先着順) 費用 各3,500円

### ハロウィンDay

●ホールでグランドピアノを弾こう!

ピアノを弾ける方ならどなたでもご参加いただけます。

時間 10:00~12:30(1人30分)  
費用 中学生以上 3,000円、小学生以下 2,500円  
(ピアノクリッププレゼント付き)

●ハロウィンリトミックコンサート

リトミックにフルートとピアノの生演奏のコンサートをプラス!名曲を通して楽しく音楽を感じ聴く耳と心を育てます。

時間 13:30~14:30  
演奏予定 愛の挨拶・夢をかなえてドラえもん・Let it go~ありのままで~など  
対象 0~3歳児の親子  
費用 親子2人で1,000円(プレゼント付き)、子ども1人追加料金500円(0歳児は無料)

### 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  
TEL 06-6538-3413 FAX 06-6538-3419  
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

### 親子体操教室 ワンコイン体験

親子でリズム体操やボールを使って楽しく運動します。

日時 10月8日・15日(土)  
1歳~2歳5か月 9:10~10:25  
2歳6か月~5歳 10:35~11:50  
定員 各3組(申込先着順)  
費用 500円(税込)(通常は670円)  
持ち物 動きやすい服装、タオル、水分  
※体験は1人1回のみ

### ヨガ整体教室 ワンコイン体験

ポーズの完成度にこだわらないで、気持ちよさを優先させながら、楽しく体をほぐします。

日時 10月12日・19日(水) 10:45~11:45  
定員 各2名(申込先着順)  
費用 500円(税込)(通常は1,090円)  
持ち物 動きやすい服装、タオル、水分  
※体験は1人1回のみ

### 大阪市立中央図書館

北堀江4-3-2  
TEL 06-6539-3326 FAX 06-6539-3336  
休館日 第1・第3木曜日

### イラストで解説!大阪の近代建築の魅力 -コジマユイ イラスト展-

大阪の魅力ある建築を無料公開するイベント「生きた建築ミュージアムフェスティバル大阪(イケフェス大阪)2022」の開催にあわせて、イラストレーターのコジマユイさんの作品を展示します。

期間 ●10月7日(金)~10月19日(水) 2階エレベータ前  
●10月21日(金)~11月16日(水) 1階エントランス

問合せ TEL 06-6539-3326

### 移動図書館まちかど号巡回日

日時 10月8日(土) 14:20~15:00  
場所 ケアハウスコスモスガーデン(鞆本町3-6)

問合せ 自動車文庫  
TEL 06-6539-3305