

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。

**レッツ体験!からだ改善プログラム**  
お腹ぽっこりが気になる方、運動不足が気になる方、からだ改善のヒントについて学びませんか?

日時 12月20日(火) 10:00~13:15  
場所 区役所2階  
内容 栄養士による講話と簡単な運動体験、調理実習

献立 鶏肉のサルサソースかけ、青菜のきのこ和え、ポテトスープ、豆花

対象 区内在住の方 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

※動きやすい服装でお越しください。  
申込期間 11月7日(月)~12月13日(火)

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

**税関150周年記念講演会 「明治初期の大阪の発展と五代友厚」**

税関発足150周年を記念し、初代大阪税関長を務めた五代友厚とその時代背景に関する講演会を開催します。

日時 11月19日(土) 10:30~11:45  
場所 大阪市中央公会堂 中集会室(北区中之島1-1-27)

講師 尾崎 安啓氏(大阪市史編纂所 所長)  
定員 100名(申込多数の場合抽選)  
申込み はがきまたはメールで、氏名・電話番号をお知らせください  
申込締切 11月14日(月) 必着

申問込合せ 大阪税関総務部税関広報広聴室  
〒552-0021 港区築港4-10-3  
osaka-koho2@customs.go.jp  
TEL 06-6576-3067

**うつ病の家族教室(全2回)**  
うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みをもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 11月16日・30日(水) 14:00~16:00  
場所 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

内容 精神科医による講演、家族交流会  
対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族  
定員 20名(申込先着順)  
申込締切 11月7日(月)

※手話通訳等、障がいにかかわる配慮を必要とされる場合は、お申し込み時にご相談ください。

申問込合せ 区保健福祉課(保健活動) 3階33番窓口  
TEL 06-6532-9968 FAX 06-6532-6246

**令和4年度 西区二十歳のつどい**  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お住まいの地域(中学校区)別で時間を3回に分けて式典を開催します。参加していただく回は個別案内状(12月初旬発送予定)にてご確認ください。

日時 令和5年1月8日(日) (受付 各回30分前から)  
①12:00~12:30(花乃井中学校区にお住まいの方)  
②13:30~14:00(西中学校区にお住まいの方)  
③15:00~15:30(堀江中学校区にお住まいの方)

場所 ハウスビルシステム西区民センター  
対象 平成14年(2002年)4月2日~平成15年(2003年)4月1日生まれの方

申問込合せ 区地域支援課(地域支援) 4階42番窓口  
TEL 06-6532-9734 FAX 06-6538-7318

**大阪科学技術館**

鞆本町1-8-4  
TEL 06-6441-0915 FAX 06-6443-5310  
休館日 11月2日(水)・16日(水)・23日(水・祝)

**特別展「のぞいてみよう!ガラスの世界」**  
2022年は、国際ガラス年です。ガラスは、私たちの暮らしを支え、産業を発展させました。本特別展では、ガラスの歴史、ガラスが支える科学技術をパネルや映像、実物でご紹介します。

期間 11月3日(木・祝)~3月12日(日) (予定)

**西区健康セミナー ~糖尿病について学びましょう~** 申込不要

日程 11月18日(金) 11:30~13:30  
場所 日本生命病院あつたかふれあいホール(江之子島2-1-54)

内容 11:30~12:00 ミニセミナー  
12:00~13:30 専門医による医療相談/測定ブース・相談ブース

対象 区内在住の方

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

**認定NPO法人大阪府高齢者大学校 2023年度受講生募集**

地域でのまちづくり・コミュニティづくりなどの社会参加活動や、創造的で、より豊かな生活を実現しようとするシニアのお手伝いをするための講座を実施します。

開講期間 2023年4月~2024年3月  
講座内容 歴史・語学・文学・自然・美術・暮らし・音楽など59科目

受講料 年額60,000円(各科共通。科目によっては教材費等の別途費用負担有)

申込み 申込書を郵送・持参、または大学校HPにて(申込多数の場合は抽選・初めての方優先入学有)

申込締切 11月25日(金) 15:00  
※詳しくは区役所に設置の募集案内冊子または大学校HPをご覧ください。

申問込合せ 認定NPO法人大阪府高齢者大学校・募集委員会  
〒540-0006 中央区法円坂1-1-35  
TEL 06-6360-4471 FAX 06-6360-4500

**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

**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

**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)

**にっしーday特別企画 親子で楽しく身体を動かしましょう!**

日時 11月24日(木)

●親子リトミック  
時間 ①10:30~11:00 ②11:15~11:45  
講師 山野 琴衣氏(西区民センターリトミック講師)  
対象 1~3歳児の親子  
費用 親子2人で600円

●親子でキッズヨガ  
時間 ①13:30~14:20 ②14:30~15:20  
講師 水本 佳奈氏(キッズヨガインストラクター)  
対象 3歳以上の親子  
費用 親子2人で600円

**コアダンス教室 ワンコイン体験**

特徴は腰を動かし踊ること。簡単なステップなので初心者の方でも楽しめます♪前半はしっかりとストレッチをします。

日時 11月8日・15日(火) 13:30~14:30  
定員 各3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、室内シューズ、タオル、水分

※体験は1人1回のみ

**小中学生対象チャレンジ講座 「ジュニア・ダーツ体験教室」**

日時 11月19日(土) 15:30~16:30  
定員 15名(申込先着順)

**子育て応援講座 「不登校で気になる子どもの理解」**

質問形式の講座です。一時保育(先着6名)もあります。

日時 11月26日(土) 10:00~11:30  
場所 西区社会福祉協議会(区役所6階)  
講師 友岡 美奈子氏(臨床心理士)  
定員 15名(申込先着順)  
申込み 11月2日(水)からHPにて

**西区民センター落語会 七代目月亭文都独演会**

日時 11月27日(日)開演14:00 開場13:30  
出演者 月亭 文都氏 他  
定員 100名  
費用 前売券2,500円 当日券3,000円

**卓球教室(初級) ワンコイン体験**

初めての方も安心。ラケットの握り方から丁寧に教えます。ラケットの無料貸出しもあり。

日時 11月11日・18日(金) 12:10~13:25  
定員 各2名(申込先着順)  
費用 500円(税込)(通常は700円)  
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、水分

※体験は1人1回のみ

**世代間交流イベント「福(服)回し」**

日時 11月30日(水) 10:00~11:30  
定員 35組(申込先着順)  
申込開始 11月16日(水) 9:00  
協力 子育て応援オ・ハ・ナ

**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

**図書展示「びじゅティーン!」**

「芸術の秋」にちなみ、ティーンズにおすすめの美術に関する本を展示します。

期間 11月18日(金)~12月14日(水)

**移動図書館まちかど号巡回日**

日時 11月12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