

催し

みんなで歌う思い出のJ-POP ～腹式呼吸で健康づくり～

要申込

70～80年代のJ-POPを歌いながら、楽しく健康づくりをしませんか。声を出すことで心も体も元気になり、脳の活性化やストレス解消にもつながります。リズムに乗って、いきいきとした毎日をめざしましょう。

日 9月30日～12月9日(毎週火曜) 13:00～14:00(全8回) (休講日:10月14日、11月4日、11月25日 予備日:12月16日)

場 クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33)

対 どなたでも 定 30名(先着順)

¥ 10,000円(1回当たり1,250円)

持 筆記用具

申 HP、FAX、電話または窓口

締 12月7日(日)

問 クレオ大阪南

☎06-6705-1100 FAX06-6705-1140



HPはこちら

少年柔道練習生募集中!!

要申込

住之江警察署と一緒に柔道しませんか?
日 週2回(原則毎週月曜・水曜、週によって曜日変更あり。) 17:00～19:00
※署行事等によりお休みする場合があります。

場 住之江警察署4階柔道場

対 区内に在住、または区内の学校に通学する小学3年生以上中学3年生以下の男女

¥ 会費なし(スポーツ保険代及び大会等で必要がある場合にのみ徴収)

申 必ず保護者同伴の上、来署いただき下記係にて申込みください。

申・問 住之江警察署 3階生活安全課少年係

☎06-6682-1234(内線272)

月曜～金曜9:00～17:00

B型肝炎医療講演会のお知らせ

無料 申込不要

B型肝炎の最新治療と今後の展望についてお話しします。

日 10月4日(土) 13:30～15:00(開場13:00)

場 エル・おおさか南館5階 南ホール(中央区北浜東3-14)

対 肝炎の患者・家族・遺族・関係者

講 大阪大学 消化器内科学

助教 田畑優貴先生

他 後援:厚生労働省、大阪府、大阪市
医療講演会終了後、肝炎医療費助成制度の説明会、肝炎の患者・家族・遺族・関係者の交流会、B型肝炎の特別措置法の相談会を開催予定。

問 全国B型肝炎訴訟大阪原告団・弁護団

☎070-8992-1171

咲洲あいのもり

スマホ教室を開催します!

無料 要申込

日程	時間	講座番号	講座名
9月27日(土)	10:15～11:15	①	スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう
	11:30～12:30	②	生成AIを使ってみよう
10月11日(土)	10:15～11:15	③	インターネットを使ってみよう
	11:30～12:30	④	メッセージアプリ(LINE)を使おう
11月 8日(土)	10:15～11:15	⑤	電話・カメラを使おう
	11:30～12:30	⑥	地図アプリを使おう
11月29日(土)	10:15～11:15	⑦	スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう
	11:30～12:30	⑧	生成AIを使ってみよう
12月20日(土)	10:15～11:15	⑨	インターネットを使ってみよう
	11:30～12:30	⑩	メッセージアプリ(LINE)を使おう
1月10日(土)	10:15～11:15	⑪	電話・カメラを使おう
	11:30～12:30	⑫	地図アプリを使おう
1月24日(土)	10:15～11:15	⑬	インターネットを使ってみよう
	11:30～12:30	⑭	メッセージアプリ(LINE)を使おう

他 スマートフォンをお持ちでない方は貸出もします。申込時に「貸出希望」と記載ください。

講座申込数に制限はございません。講師はドコモショップのスタッフです。

ドコモ以外のスマートフォンをお持ちの方でもご参加いただけます。

場 相愛大学5号館1階試食室(南港中4-4-1) 定 各講座8名程度(申込多数の場合は抽選)

申 往復はがきまたは二次元コードにて受付。往復はがきでお申込みの場合は①「住所」②「氏名(ふりがな)」③「電話番号」④「ご希望の講座番号」を明記の上、下記住所まで送付してください。

〒559-0033 住之江区南港中4-4-1 相愛大学管理栄養学科 臨床栄養学研究室 スマホ教室担当

対 どなたでも 締 9月19日(金)必着

問 総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎06-6682-9909



申込みはこちら

運転者講習会のお知らせ

無料 申込不要

運転者講習会を開催します!多くの方のご参加をお待ちしております。*入退場自由

日 ①9月16日(火) 19:00～20:00

②9月18日(木) 14:00～15:00

場 ①すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

②南港ポートタウン 管理センター

対 運転免許証をお持ちの方

問 住之江警察署交通課 ☎06-6682-1234

秋季区民体育大会

要申込

◆卓球(ダブルス)

日 10月5日(日)

場 住之江スポーツセンター

◆柔道

日 10月19日(日) 場 加賀屋中学校

◆硬式テニス(ダブルス)

日 10月26日(日) 場 南港中央庭球場

◆剣道

日 10月26日(日) 場 北粉浜小学校

対 区内に在住または在勤、在学の方

*HPに掲載の各大会要項をご確認ください。

¥ 参加費がかかります。

他 主催:住之江区体育厚生協会

申 コミュニティ協会で受付。詳しくはHPに掲載のポスターを参照ください。

締 9月11日(木)



2025年度 元気わくわく健康教室

無料 要申込

今年は「スロージョギング」で健康になりましょう!

日 10月18日(土) 14:00～16:00

(受付13:30～)

場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

対 区内在住の方

定 100名(先着順)

他 主催:住之江区体育厚生協会

申 郵送またはHPに掲載のポスター二次元コードにて受付

締 9月11日(木)当日消印有効

問 大阪市コミュニティ協会

住之江区支部 〒559-0013

住之江区御崎5-16-1 2F-503

☎06-6654-8280



HPはこちら

森ノ宮医療大学 附属鍼灸臨床センター 公開講座 「肩こり・頭痛に効果あり!家庭で できるツボ療法&セルフケア!」

無料 要申込

不適切な姿勢などが原因で起こる肩こり。頭痛との関連や理由を知り、この機会に自分の姿勢を見直しましょう。当日は家庭でできるセルフケアとして、運動やツボ療法を実際に体験することができます。みなさまのお越しをお待ちしております。

日 9月25日(木) 13:00～15:00(12:30受付)

場 森ノ宮医療大学東棟1階コスモホール

対 どなたでも

内 講演・セルフケア体験(90分)+鍼灸臨床センター見学・鍼灸体験会(30分)を予定

申 右記二次元コードよりお申込み

いただくか、お名前・ふりがな・

電話番号を明記し、FAXにてご

送付ください。

問 森ノ宮医療大学 学長室企画課/

鍼灸臨床センター

☎06-6616-6911 FAX06-6105-1068



申込みはこちら

2025年度 相愛大学土曜公開講座 ヘルシーダイエット教室

要申込

健康づくりで体重を適正に保つことは大変重要です。「健康と栄養について学べる」教室を開催します。みなさまのご参加をお待ちしています。



日 9月27日、10月11日、11月8日、11月29日、12月20日、令和8年1月10日、1月24日
いずれも(土) 13:30～16:00(全7回)

場 相愛大学南港学舎

対 20歳以上で健康的なシェイプアップ、メタボリックシンドローム・生活習慣病改善を目標としている方(原則全講座出席してください)

¥ 2,500円 定 30名(申込多数の場合抽選)

申 相愛大学HPからお申し込みください。または、はがきに「ヘルシーダイエット教室」、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・性別・電話番号を明記の上、下記住所まで送付してください。

締 9月10日(水)必着

問 相愛大学教学課 〒559-0033

住之江区南港中4-4-1

☎06-6612-5904



HPはこちら