

Join!

参加しよう

長居植物園「オータムイベント」

長居植物園は10月から11にかけて、花や木々が秋の彩りのシーズンをむかえます。他の季節では味わえない、秋ならではの植物園をピクニック気分味わえるたくさんのイベントを開催します。(参加費の記載がないイベントは無料)

植物園は入園料200円が必要です。

ただし、11月16日(土)・17日(日)は、関西文化の日のため入園料は無料です。

※65歳以上の大阪市在住者・障がい者(証明書提示)・中学生以下は無料



■ 香りと癒しのローズツアー

日 10月22日(火)～25日(金) ※小雨決行
時 10:30～11:30 (受付10:15～) 会場 バラ園
員 各日先着30名

■ コスモス花つみ体験会

日 10月27日(日) ※雨天決行
時 ①14:00～14:15 ②14:30～14:45
③15:00～15:15 ④15:30～15:45
場 ライフガーデン区域コスモス畑
料 100円
員 各回150名(合計600名)

■ ガーデンマーケット&ガーデンコンサート

長居植物園芝生広場で、ガーデンマーケットとガーデンコンサートを実施します。マーケットでは花苗や植木、手作りの品等を販売します。同時にコンサートも行います。ぜひ、お越しください。

日 11月9日(土) ※小雨決行 時 11:00～15:30
場 芝生広場

■ 丸太切り体験と自然工作!

日 11月9日(土) ※小雨決行 時 10:00～15:00
場 盆栽庭園前 料 工作1口あたり100円

■ 乗馬体験

日 11月16日(土)・17日(日)
時 ①10:30～12:00 (10:00～ 整理券配布)
②13:30～15:00 (13:00～ 整理券配布)
料 500円 員 各回先着50名
※関西文化の日のため入園無料

■ フレッシュローズの香りの分類&バラの精油を使ったバスソルトブレンド体験

日 11月16日(土) 時 10:00～11:30
場 体験ラボ室 (花と緑と自然の情報センター内)
料 1,000円 員 24名
申 電話にて10月1日から受付。定員になり次第終了
☎ 06-6577-5268 (平日9:00～17:30)
※関西文化の日のため入園無料

■ プロと一緒に考える庭づくり教室

日 11月17日(日) 時 13:30～15:00 (受付13:00～)
場 ひとり・ふたり・みどりホール (花と緑と自然の情報センター内)
員 30名(先着順)
※関西文化の日のため入園無料

■ 秋のネイチャーゲーム

日 11月17日(日) ※小雨決行 時 10:00～15:00
場 受付は芝生広場
※関西文化の日のため入園無料

■ イベントに関するお問合せ

長居パークセンター
☎ 06-6694-9007

市民レクリエーションセンタースポーツ教室
第3期教室受講生募集中!

スポーツの秋がやってきました! スポーツをしてリフレッシュしませんか? 市民レクリエーションセンターでは、誰もが気軽にスポーツ教室にご参加いただけるよう、平日の夜間を中心に大阪市内30の学校体育館等を利用して、10種目(72教室)のスポーツ教室を開催しております。(テニス教室は日曜日のお昼間)

心と体の健康づくりをめざし、ヨガ教室や社交ダンス教室も充実! 体力の維持増進や、ストレスの解消にもってこいです。教室の見学や途中からの参加も可能です。この機会にぜひ、ご参加ください。

【種目】

バドミントン・バレーボール・バスケットボール・卓球・健康づくり体操・健康づくり体操&ソフトバレー・ヨガ(パワー/デトックス/リフレッシュ/リラックス)・社交ダンス・剣道・硬式テニス

日 第3期教室

【屋内種目】 12月2日(月)より 1期10回(毎週1回)
【テニス教室】 12月8日(日)より 1期10回(毎週1回)
場 開催学校並びに、種目等詳細については、リーフレット・HPまたは右記までお問い合わせください。
時 【屋内種目】 19:00～20:30
【テニス教室】 ・眉町総合レクセン A/13:00～14:30 B/15:00～16:30
・東高レクセン A/ 9:00～10:30 B/11:00～12:30
・中央レクセン A/12:00～13:30 B/14:00～15:30

料 テニス/7,000円 バドミントン/5,000円 その他種目/4,000円
員 【屋内種目】 各教室 40名(東レクセンのバドミントンは80名)
【テニス教室】 各教室 50名
申 【屋内種目】 リーフレットの払込取扱票又は、郵便局備付の用紙に必要事項を記入のうえ、お申込みください。

口座番号 00930-5-102326
加入者名 (一財)大阪スポーツみどり財団

【テニス教室】 往復ハガキに①センター名と教室名(第二希望まで)、②住所、③電話番号、④氏名、⑤年齢を記入のうえ、下記「レクセンテニス係」までお申込みください。

【屋内種目】 11月6日(水)
※ 定員に満たない教室については引き続き募集します。

【テニス教室】 11月6日(水) 往復ハガキ必着
応募者多数の場合は抽選。
定員に満たない教室については
11月20日(水)以降、電話にて先着順に受け付けます。

問 〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40
(一財)大阪スポーツみどり財団 スポーツ振興課
☎ 06-6577-5269 06-6577-5280
HP http://www.osgf.or.jp



OSAKAスポーツ大学聴講生募集!

9月より開講している「OSAKAスポーツ大学(3コース 各12回)」では、スポーツライフの幅を広げる為に、年齢に応じた運動方法や指導方法を正しく最新の知識から学べることから、多数の方が受講され、活気ある講義が行われています。

そんなスポーツ大学の今からでも受講いただける11月～1月のおすすめの講座を紹介します。

場 大阪市中央体育館
対 15歳以上 料 1,500円
申 詳細情報と申込はHPからどうぞ
問 (一財)大阪スポーツみどり財団 スポーツ振興課「OSAKAスポーツ大学」係
☎ 06-6577-5269
HP http://www.osgf.or.jp

【ジュニアサポートコース】

ジュニアサポートコースは、ケガの予防・対処法など子どもたちへのスポーツ指導に活かすことができる講座です。

1月14日「ジュニア期に必要な身体の使い方Ⅰ ダンス編」からの5講座は、元トップアスリートが実技指導を行います。

回	日程	講座名・講師名
4	11/12	簡単なテーピングと身体のケアⅠ ピップ株式会社 スポーツケアアドバイザー・チーフトレーナー 横部 弘
5	11/19	簡単なテーピングと身体のケアⅡ ピップ株式会社 スポーツケアアドバイザー・チーフトレーナー 横部 弘
6	11/26	ジュニア期における体力評価 SMART STRENGTH 主幹 池谷 浩之
7	12/ 3	発育期の子どものスポーツ障害とその予防 〜子どもの成長・発達に応じた運動とは〜 心臓リハビリテーションクリニック 院長 相澤 徹
8	1/14	ジュニア期に必要な身体の使い方Ⅰ ダンス編 元バレーボール選手・日本人形師・ダンサー 小島 智子
9	1/21	ジュニア期に必要な身体の使い方Ⅱ リズム編 アサヒ・北沢スポーツクリニック・スプリント・カヌー・日本代表 鈴木 花実子
10	1/28	ジュニア期に必要な身体の使い方Ⅲ スピード編 旭化成アスリートサポート・ワークス 選手 シドニーオリンピック100m、400mリレー出場 小島 茂之

【スポーツ科学コース】

スポーツ科学コースは、スポーツの医学的な根拠や最新の研究結果等、馴染みやすいテーマを題材に各分野の専門家から学べる講座です。11月8日「健康のための運動と栄養・食事」では、スポーツ栄養学の権威大阪体育大学教授岡村 浩嗣氏が講師を務め、運動と栄養の相互作用について解説します。その他の講座も大阪体育大学から講師をお招きし、スポーツ心理学や運動生理学等のお話が聴ける魅力満載の内容となっております。

回	日程	講座名・講師名
5	11/ 8	健康のための運動と栄養・食事 大阪体育大学 教授 岡村 浩嗣
6	11/15	ヒトの感覚と運動について〜身体機能と脳と〜 大阪体育大学 講師 藤原 健行
7	11/29	スポーツ指導に活かす、 スポーツメンタルトレーニング 大阪体育大学 准教授 菅生 真之
8	12/ 6	選手をサポートするための心理学 大阪体育大学 准教授 菅生 真之
9	12/13	心からだつくり〜心身の健康について〜 大阪体育大学 准教授 白井 真子
10	1/17	ケニアの長距離選手への指導の秘訣 大阪体育大学 准教授 石川 直紀
11	1/24	視覚力を高めるトレーニング 大阪体育大学 准教授 石川 直紀
12	1/31	水泳科学入門 大阪体育大学 講師 岡崎 一博

試合当日スタジアムの「総合案内所」にこの広告をお持ちください。
チケットを割引価格でご購入いただけます。

チケットはコンビニ・プレイガイドにて発売中

当日価格より 大人1,000円引き 小中500円引き
※受付時間:キックオフ3時間前より ※他の割引券・優待サービスとの併用は出来ません。※1回の観戦で最大2枚まで購入可能
※座席が完売の場合は販売を終了致しますので、ご了承ください。

http://www.cerezo.co.jp
セレッソ大阪チケットセンター TEL.06-6609-3750 ©1994 OSAKA F.C.