



大阪市中央体育館 トレーニング室

健康・体力づくりをめざす方から競技力向上をめざすアスリートまで、幅広くご利用いただける施設です。厳選されたトレーニング機器類を配置し、さらに専門のトレーナーが競技力向上・健康管理・シェイプアップ・体力向上など、あなたの目的に応じてバックアップします。また、目的に応じた体力測定を行っています。効果的にトレーニングを実践したい方や自己の健康・体力状態を把握したい方にぜひお勧めいたします。

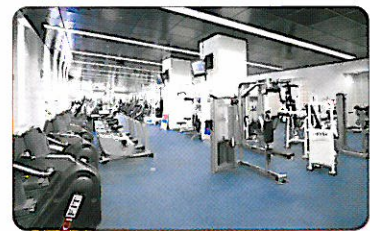


まずは、初回講習会をお申込みください。要予約(電話予約可)

時 9:00~21:00(最終受付20:00)

休 毎月第3月曜日(休日の場合はその翌日)
年末年始12月28日~1月4日

料 大人(18歳以上65歳未満) 1回600円、回数券(11回分)6,000円、定期券(1ヶ月)6,000円
高校生または18歳未満 1回400円、回数券(11回分)4,000円、定期券(1ヶ月)4,000円
高齢者(65歳以上) 1回300円、回数券(11回分)3,000円、定期券(1ヶ月)3,000円



体組成測定サービス

定期券を購入された方に、体重・体脂肪・筋肉量・BMIなど自分の体の状態が分かる体組成測定を無料で行っています。

場 大阪市中央体育館 トレーニング室
☎ 06-6576-0071



大阪ブルー アイススケート場

大阪ブルーでは、50mメインプールと飛び込みプールが冬季の間は、30m×60mの大きなアイススケートリンクへ変身!!フィギュアスケートやアイスホッケー、ショートトラックの大会も開催されるスケートリンクで楽しく滑走してみませんか? 3月31日(水)まで営業。

時 9:00~21:00(最終受付20:15、最終滑走20:45)
休 毎週月曜日(休日の場合はその翌日)
年末年始12月28日~1月1日
※施設点検等のため、利用できない日または時間がありますのでご了承ください。

料 1回券/大人(16歳以上65歳未満)1,400円、高齢者(65歳以上)と子ども(6歳以上16歳未満)800円 ※6歳未満の幼児は無料。ただし、必ず保護者同伴(保護者1名につき幼児2名まで) ※その他回数券や団体割引など、割引制度あり。
スケート貸し靴 1日400円(15cm~30cm)



硬式テニススクール 第4期

日 木曜日
1月7日・14日・21日・2月4日・11日

時 A/18:00~19:20 B/19:30~20:50

場 大阪市中央体育館 サブアリーナ

料 全5回 6,000円(傷害保険料を含む)

対 高校生以上 員 各クラス30名(先着順)

申 大阪市中央体育館事務所に電話またはFAX および直接来館にてお申込みください。

大阪エヴェッサ bt チアダンススクール

日 金曜日
1月期 1月8日・15日・22日・29日
2月期 2月5日・12日・19日・26日

時 18:00~19:00

場 大阪市中央体育館 剣道場

料 全4回 6,300円(傷害保険料を含む)

対 小学生 員 40名(先着順)

申 大阪市中央体育館事務所に電話またはFAX および直接来館にてお申込みください。

大阪エヴェッサ バスケットボールスクール

日 水曜日
第8期 12月16日、1月6日・13日・20日

時 A/18:00~19:20 B/19:30~20:50

場 大阪市中央体育館 サブアリーナ

料 全4回 6,000円(傷害保険料を含む)

対 A/低学年と高学年の初心者 B/高学年経験者
※Bは定員に達しましたのでキャンセル待ちの受付となります。

員 各クラス20名(先着順)

申 大阪市中央体育館事務所に電話またはFAX および直接来館にてお申込みください。

巨大で美しいクリスマスデコレーション

大阪ブルーでは、利用客入口に直径2.75mの巨大なリースを、大阪市中央体育館では、正面玄関に高さ3mの大きなクリスマスツリーが登場!夜にはイルミネーションが輝き、とてもきれいですよ。記念撮影などができます。



日 12月25日までの開催日

グリーンヒルズ(体育館の屋上)で夜景を楽しもう!!

緑あふれる大阪市中央体育館屋上の「グリーンヒルズ」へは、うずまき状のスロープで登って行くことができ、登るにつれて徐々に現れる光景に心癒されます。ライトアップされたユニバーサルスタジオジャパンや天保山大観覧車、大阪ブルーなどの光り輝く大パノラマをお楽しみください。



テニスクール無料体験レッスン

初心者から特別強化クラスまで各クラスで無料体験レッスンを実施しています。是非、この機会にテニスを始めてみませんか。(ラケット・シューズも無料貸し出し)

場 長居庭球場
対 5歳以上(ジュニアから一般まで)
申 直接長居庭球場にお申込みください。



シクラメンの栽培管理

開花株の上手な買い方から、休眠させる方法・させない方法(夏越しの仕方)と植替えポイントなどについて話します。素敵な花を上手に咲かせてみませんか?

日 1月14日(木)・16日(土)
時 13:30~15:30
場 花と緑と自然の情報センター
料 無料
員 先着70名
申 当日直接会場にお越しください。



クリスマス飾る植物たち

クリスマスツリーやポインセチア、クリスマスカタス、クリスマスホーリーなどクリスマス飾りによく使われる植物を展示スペースいっぱいに出しします。

日 12月1日(火)~25日(金)
場 花と緑と自然の情報センター
料 無料



ハーフマラソンのためのランニング教室

ハーフマラソンの完走をめざして長居公園を走りましょう。効率の良い走り方やトレーニング方法を教えます。

日 12月27日(日)、2010年1月24日(日)
場 長居トレーニングセンター
料 1回1,000円(スポーツ保険代込み)
対 中学生以下は参加できません
員 各回20名
申 長居トレーニングセンターにお申込みください。

長居植物園写真集発売中!

写真家 倉下生代さん撮影による写真集「花の絵本 長居植物園」が東方出版より発売され、書店で発売されています。(一冊1,575円)長居パークセンターでも販売しておりますので、ご希望の方はお問い合わせください。



サギソウの栽培管理と植え付け方

サギソウ(7球)を植付け、温度・湿度管理、栽培方法を学びます。可憐な花を咲かせてみませんか?

日 2月6日(土)
時 13:30~15:30
場 花と緑と自然の情報センター
料 教材費 1,500円
員 先着24名
申 1月6日~30日の間に花と緑と自然の情報センターに電話にてお申込みください。



春の七草展

セリ、ナズナなど春の香りをお楽しみください。

日 1月5日(火)~17日(日)
場 花と緑と自然の情報センター
料 無料



八幡屋スポーツパークセンター TEL 06-6576-3460 FAX 06-6576-0080

●受付時間 9:00~17:30 ●休館日 年末・年始(12月28日~1月4日)
●所在地 〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40(大阪市中央体育館内) ●アクセス 地下鉄中央線「朝潮橋」駅下車2-A号出口徒歩5分

■大阪市中央体育館 TEL 06-6576-0800 FAX 06-6576-0080
●開館時間 9:00~21:00 ●休館日 毎月第3月曜日(休日の場合は翌日) 年末年始(12月28日~1月4日)

■大阪ブルー TEL 06-6571-2010 FAX 06-6571-2023
●開館時間 9:00~21:00 ●休館日 毎週月曜日(休日の場合は翌日) 年末年始(12月28日~1月1日)



長居パークセンター TEL 06-6694-9007 FAX 06-6696-7405

●開館時間 9:00~17:30 ●休館日 年末・年始(12月28日~1月4日)
●所在地 〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-23 花と緑と自然の情報センター内
●アクセス 地下鉄御堂筋線「長居」駅下車3号出口東へ約800m/JR阪和線「長居」駅下車東出口東へ約1,000m
●展示会、講習会等に関する問合せ 花と緑と自然の情報センター TEL 06-6694-8788
●みどりに関する相談 みどりの相談コーナー TEL 06-6697-7856

■長居陸上競技場 TEL:06-6691-2500(月曜休館) ■長居庭球場 TEL:06-6698-1235 ●休業日 年末・年始(12月28日~1月3日)
■長居トレーニングセンター TEL:06-6699-8885(月曜休館)
■長居植物園 TEL:06-6696-7117 ●開園時間 9:30~17:00(入園16:30)ただし11月~2月は16:30(入園16:00) ●休園日 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末・年始(12月28日~1月4日) ●入園料 大人200円(65歳以上の大阪市在住者・障害者(証明書提示)、中学生以下無料)
■長居ブルー TEL:06-6609-1580 ●開館時間 9:00~20:30(最終入場20:00) ●休館日 月曜(休日の場合は翌日) 年末年始(12/28~1/4)

