

大阪プール アイススケート場オープン

大阪プールの50mメインプールと飛び込みプールが、冬季期間中は30m×60mの大きなアイススケートリンクへ変身!!11月2日(予定)にオープンし、3月31日まで営業します。フィギュアスケートやアイスホッケー、ショートトラックス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?30名以上で越しの方は、お得な割引もございます。ご予約は、お電話で受け付けております。

日 平成22年11月2日(火)~
平成23年3月31日(木)
時 9:00~19:00
(最終受付18:15、最終滑走18:45)
休 毎週月曜日(その日が休日に当たるときはその翌日)年末年始12月28日~1月1日
※施設点検、専用使用等のため、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。

¥ 1回券
大人(16歳以上65歳未満)1,400円
高齢者(65歳以上)800円
子ども(16歳未満)800円
※6歳未満は無料。ただし、保護者の同伴が必要(保護者1名につき幼児2名まで)
スケート貸し靴1日400円(15cm~30cm)



皇帝ひまわり

5月に苗を植えた、巨大なひまわり「皇帝ひまわり」が大きく育っており、11月中旬に開花する予定です。和名は日本に持ち込んだとされる新渡戸稲造(農学者)にちなんで、ニトベギク(新渡戸菊)といいます。非常に珍しい植物で、高さ約5mにもなり、上部に多くの花を咲かせます。冬に咲き誇る「皇帝ひまわり」を見に来ませんか?

場 八幡屋公園芝生広場

大阪プール アイススケート教室

11月下旬より、大好評のアイススケート教室を開催いたします。初心者から上級者まで対象の日曜教室と、前進滑走できる方を対象にした水曜教室があります。定員になり次第締め切りしますので、お申込みはお早めに。

日 日曜教室(1期)
11月28日、12月5日、19日、26日
水曜教室(1期)12月1日、8日、15日、22日
時 日曜教室/9:00~10:30
水曜教室/18:15~19:45
¥ 子ども(5歳~15歳)各期4,000円
大人(16歳以上)各期6,000円
スケート貸し靴1日400円
対 5歳以上の方
員 日曜教室/各期150名(先着順)
水曜教室/各期50名(先着順)
申 大阪プールアイススケート場受付(一般営業受付時間)
※休館日及び大会専用使用日は、申込み受付できません。事前に予定表などお確かめの上お越しください。
締 各期初日の前日まで(先着順)

団体向け「体力測定会」

何をするにも健康管理が大切です。企業や町内会、学校等10名以上ならどのようなグループでも申込みOK!文部科学省の「新体力テスト20~64歳」を実施します。また、測定結果に基づき評価及びアドバイスをします。ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

日 随時受付
場 大阪市中央体育館 柔道場
測定内容
①握力
②上体おこし
③長座体前屈
④反復横とび
⑤立ち幅とび
⑥20mシャトルラン(または3分間ウォーキング)
¥ 10名様35,000円~
(高校生については、24,500円~)
対 高校生以上 申 お電話にて
申 大阪市中央体育館トレーニング室
☎ 06-6576-0071

フレッシュアップ体操教室

初めて体操される方から、しっかりからだを動かしたい方まで、リズムに合わせてところどころからだをリフレッシュ!!

日 10月7日~12月16日(毎週木曜日)
※ただし、11月25日を除く
時 9:45~10:45
場 大阪市中央体育館 剣道場
講師/体操上級マスター指導員・健康運動指導士 野崎紀子氏
¥ 全10回5,000円(傷害保険料を含む)
対 15歳以上の方(中学生を除く)
員 30名(先着順)
申 詳しくは、大阪市中央体育館までお問合せください。
大阪市中央体育館「フレッシュアップ体操」係



ヒーリング教室

機能改善ヨガ、コアエクササイズなど様々なプログラムを週代りに提供し、心と身体を癒します。

日 10月7日~12月16日(毎週木曜日)
※ただし、11月25日を除く
時 10:50~11:50
場 大阪市中央体育館 剣道場
講師/健康運動指導士、NPO法人YOGA連盟認定指導員 加藤明子氏ほか
¥ 全10回5,000円(傷害保険料を含む)
対 15歳以上の方(中学生を除く)
員 30名(先着順)
申 詳しくは、大阪市中央体育館までお問合せください。
大阪市中央体育館「ヒーリング教室」係



秋植え球根の植え付け方

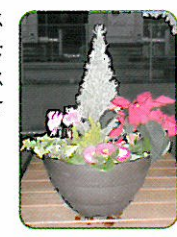
チューリップなどの球根の植え付け方を学び、春からの花壇にたくさんの花を咲かせませんか?

日 10月9日(土)、10月14日(木)
時 各13:30~15:30
場 花と緑と自然の情報センター 1階セミナー室
員 当日先着70名 ¥ 無料



クリスマスの寄せ植え作り

ポインセチアなど、クリスマスを飾る草花の寄せ植えです。クリスマスシーズンを素敵に飾ってみませんか?



日 11月11日(木)
11月27日(土)
時 各13:30~15:30
場 花と緑と自然の情報センター 1階セミナー室
¥ 3000円 員 申込先着 各24名
申 11日開催 10月11日(9:30~)11月3日
27日開催 10月27日(9:30~)11月19日
電話またはご来館ください。

緑のカーテン&カーペットコンテスト

この夏、ご自宅や会社でゴーヤなどを栽培された「緑のカーテン&カーペット」にやりまひよ隊の皆さんのコンテスト応募作品を展示。どなたでも投票できますので、ぜひご覧ください。

日 11月17日(水)~21日(日)
時 9:30~16:30
場 花と緑と自然の情報センター 2階アトリウム

ジュニアバンドコンサート

長居公園周辺の小・中・高校生によるコンサート。野鳥が集まる自然の楽園で、子ども達の元気いっぱいの演奏をお楽しみください。
♪曲名:「となりのトトロ」他7曲。

日 10月11日(月・祝) 時 14:00~15:30
場 長居植物園・自然史博物館 ポーチ下
¥ 無料(別途長居植物園入園料必要)

大阪ヘルスジャンボリー 2010

健康と自然を楽しむ市民参加イベントです。アトラクション「キックターゲット」、植物園入場券がある「クイズラリー」、ダンスや演奏などのイベントステージ、健康測定体験など多彩なイベントメニューが満載です。



日 10月16日(土) 時 10:00~16:00
場 花と緑と自然の情報センター・長居植物園
¥ 無料(別途長居植物園入園料必要)

大阪ばら展

美しさ、甘い香りで多くの人々を魅了してきたバラを約130点展示。また、コンテストも行われます。

日 10月22日(金)~10月24日(日)
時 9:30~17:00
場 花と緑と自然の情報センター 2階アトリウム



長居スポーツクラブ 10月・11月スクールのご案内

火曜日/親子リトミックススクール
講師/リトミック指導者 三輪真子
日 10月5・19日、11月2・16・30日
時 10:45~11:30
水曜日/ヨーガスクール
講師/ハタヨーガ指導者 成川弘子
アシスタント/坂名城富士子
日 10月6・13・20・27日、11月10・17・24日
時 10:30~12:00/15:30~17:00/19:00~20:30
下記のスクールも開催しています。
●キッズチアダンススクール
●フラダンススクール ●バドミントンスクール
●卓球スクール ●大人のサッカースクール
問 長居競技場「長居スポーツクラブ」
☎ 06-6691-2521(専用)
時 9:30~17:00
休 月曜日休館(休日の場合は、火曜日)

植物園で外ヨガ体験! ~長居公園でロハスフィットネス~

リゾート地や自然の中で行われている外ヨガ。太陽の下で思いっきり体を動かし、カラダもココロもリフレッシュしましょう。お気軽な服装で、公園への散歩がてらに参加してみませんか?

日 10月11日(月・祝) ※雨天中止
時 9:30~10:30
場 長居植物園芝生広場
¥ 1,000円(別途植物園入園料必要)
対 高校生以上 員 先着30名
申 9月21日(火)~
電話又は直接窓口へお越し下さい。
問 長居トレーニングセンター



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号出口徒歩約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日曜日(休日の場合は翌日)年末年始(12月28日~1月4日)
●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4日)
指定管理者: スポーツパーク八幡屋活性化グループ
構成員: (財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 (株)オーグスポーツ 美津濃(株) イオンディライト(株)



■大阪プール 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4日)
指定管理者: スポーツパーク八幡屋活性化グループ



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
■長居植物園 TEL:06-6696-7117 ●開館時間 9:30~17:00(入園16:30)ただし11月~2月は16:30(入園16:00)
●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)
■花と緑の情報センター(展示会、講習会などに関する問合せ) TEL:06-6694-8788 ■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 ●開館時間 9:00~21:00 ■長居庭球場 TEL:06-6698-1235 ●利用時間 9:00~21:00
■長居トレーニングセンター TEL:06-6699-8885 ●利用時間 火~土 9:00~21:00(最終受付20:30) 日・祝 9:00~17:30(最終受付17:00)
■長居プール TEL:06-6609-1580 ●利用時間 9:00~20:30(最終入場20:00)
※上記の休館日/月曜日(休日の場合は翌日)、年末年始(12月28日~1月4日) 庭球場のみ1月3日まで
指定管理者: 長居公園スポーツみどり振興グループ
構成員: (財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 美津濃(株) 三菱電機ビルテクノサービス(株)