

巨大で美しいクリスマスデコレーション

大阪プールでは、クリスマスまで利用者入口に直径2.75mの巨大なリースを、またスケート場と25mプールロビーも、クリスマス色に飾り付けます。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。記念撮影などいかがですか?

日 12月25日(土)までの開館日
場 大阪市中央体育館、大阪プール



八幡屋GAKUYUU(学遊)クラブ

場 大阪市中央体育館 中会議室
問 NPO法人シニア自然大学校
☎ 06-6469-8077 ☎ 06-6469-8078

親子お正月工作大会

自然の材料で作る干支の置物が作れます。兎の置物を作って玄関に飾りませんか?

日 12月23日(木・祝) 時 10:00~15:00
料 無料 員 なし(材料がなくなり次第終了となります)



創造力開発工作教室~手づくり風作と風揚げ大会~
自分で作った風を八幡屋公園であげてみませんか?作り方や風のあげかたを丁寧に指導いたします。

日 1月9日(日) 時 10:00~15:00
料 1人300円(材料費) 員 100名(先着順)



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「潮洲橋」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)
 - 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29日~1月1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) イオンデモリティ(株)

フレッシュアップ体操教室

初めて体操される方から、しっかりと身体を動かしたい方まで、リズムに合わせてこころとからだをリフレッシュ!!

日 1月13日~3月17日(毎週木曜日)
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
料 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

軽いエクササイズやヨガ、太極拳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 1月13日~3月17日(毎週木曜日)
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
料 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



大阪エヴェッサ bt チアダンススクール

大阪エヴェッサダンスチーム「bt」の現メンバーであるChisa(ちさ)さんを講師に迎え開催中。かわいいうニフォームに身を包み楽しく踊りませんか?スクール体験も随時受付中です。

日 金曜日 時 18:00~19:15
場 大阪市中央体育館
料 各期 全4回6,300円
スクール体験 1回1,000円
※体験は1名様1回限り ※傷害保険料を含む
対 小学生・中学生 員 40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「チアダンススクール」係



大阪エヴェッサ バスケットボールスクール

プロバスケットボールリーグ「bjリーグ」の強豪チーム「大阪エヴェッサ」のスクールコーチを講師に迎え開催中。未経験の方も受講可能で、スクール体験も随時受付中です。

日 水曜日
時 A/18:00~19:20 B/19:30~20:50
場 大阪市中央体育館
料 各期 全4回6,000円
スクール体験 1回1,000円
※体験は1名様1回限り ※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
員 各クラス40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「バスケットボールスクール」係



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、クリスマスカクタス、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演出します。また、長居植物園内(大花壇、自然史博物館ボート下)でもクリスマスツリーやポインセチア、コチョウラン、シクラメン、シンビジウムなどを使ってクリスマスカーズをしています。ぜひ、ご覧ください。

日 12月1日(水)~12月25日(土)
時 9:30~16:30(※植物園入園は16:00まで)
場 花と緑と自然の情報センター 2階アトリウム/長居植物園
料 無料/長居植物園入園は有料



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お話しします。もう一度、素敵な花を咲かせてみませんか?

日 1月13日(木)、1月15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
員 当日先着70名 料 無料
申 当日、セミナー室にて受付



ロードトレインに乗って植物園散策!

ロードトレイン(なび号)の車窓から眺める冬の植物園。カンツバキやサザンカ、ニホンズイセンなどの花が目を惹かせてくれます。澄みきった空気の中で、思いっきり深呼吸してみませんか?寒さなんて吹き飛ばしましょう!!所要時間は一周約30分です。

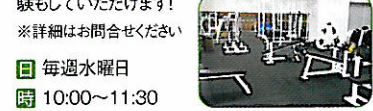
日 12月26日(日)までの土・日・祝日
時 正面ゲート駅出発/9:30~15:45(15分毎に運行)
場 長居植物園
料 チケット料金/1回 300円
1日フリーパス(バスケース付) 500円
※65歳以上の方は300円 3歳以下無料
別途入園料必要



お母さんも一緒に健康づくり&シェイプアップ! 母と子の仲良し体操教室

お母さんとお子さまが、一緒にからだを動かすことで、より親子のスキンシップをはかり、明るく健康的な生活を送ることを目的としています。体力や怪我・病気に対する抵抗力を養えるだけでなく、お子さま同士、お母様同士の交流を深める場としても有意義なものになりますよ。ご見学・無料体験もしていただけます!
※詳細はお問合せください

日 毎週水曜日
時 10:00~11:30
場 長居トレーニングセンター
料 月会費5,500円(傷害保険料/手数料などを含みます)1回1,500円(ただし、月1回の保険料、事務手数料500円が必要です)
対 入園前の幼児(2~4歳)とお母さん
申 長居トレーニングセンター



長居スポーツクラブ 12月~1月スクールのご案内

場 長居競技場
時 問合せ、受付時間/9:30~17:00
休 月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始(12月28日~1月4日)
内容
●キッズチアダンススクール
●親子リトミックススクール
●ヨーガスクール など
※日時、料金等詳細は「長居スポーツクラブ」までお問合せください。
問 長居競技場「長居スポーツクラブ」
☎ 06-6691-2521

テニススクールのご案内 ~12・1月期の募集です~

テニスで汗を流して風邪予防っていかが?レベルに応じた基礎・基本とゲームの進め方を身につけてみませんか。※詳細はお問合せください。

日 11月29日(月)~1月31日(月)
時 9:15~21:20
場 長居庭球場
料 12,000円~18,000円
対 小学生~一般
申 長居庭球場

長居プールのご利用案内

これから寒さが日ごと増していきますが、風邪に負けない身体づくりのためにプールで健康づくりを始めませんか?いつでもどなたでも気軽にご利用いただけます。
時 9:00~20:30 (最終受付 20:00)
場 長居プール
休 月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始(12月28日~1月4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

- 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)
●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)