



# もも通信

2022  
Autumn  
10~12月号

## 阿倍野区民センター主催～講座のご案内

好評につき今年も開催！  
プロ職人が教える

白味噌

# 手作り味噌教室

【場 所】阿倍野区民センター1階 調理室

【定 員】各15名(申込順)

【日 時】11月17日(木)・18日(金)・19日(土)  
①10:00~11:30 ②13:00~14:30

【参加費】3,500円(3kgお持ち帰り)

【持ち物】エプロン・布巾・お手拭・密閉容器(タッパー)・持ち帰る袋

※持ち帰り用の桶が必要な場合は別途550円(税込)でご用意いたします

【申込み】参加費を添えて阿倍野区民センター事務室まで

※注意 指輪・ネイル・時計などは外してご参加ください



### ヨガ教室

◆開催日：毎週木曜日(月3回)

10月	※13日	20日	27日
11月	10日	17日	24日
12月	8日	15日	22日

◆時間：①午前 [10:00~11:30]  
②午後 [13:00~14:30]

◆場所：阿倍野区民センター  
1階 集会室1 (※13日は2階 和室)

◆受講料：3,000円(3回分)

※一度頂いた受講料は返金できません。

◆持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



### ナイトヨガ教室

◆開催日：毎週金曜日(月3回)

10月	14日	21日	28日
11月	11日	18日	25日
12月	9日	16日	23日

◆時間：19:00~20:30

◆場所：阿倍野区民センター  
1階 集会室1

◆受講料：3,000円(3回分)

※一度頂いた受講料は返金できません。

◆持ち物：ヨガマット

またはバスタオル



### 美人姿勢 エクササイズ

◆開催日：火曜日(月3回)

10月	11日	18日	25日
11月	8日	15日	22日
12月	6日	13日	20日

◆時間：13:00~14:00

◆場所：阿倍野区民センター1階 集会室1

◆受講料：2,100円(3回分)

※一度頂いた受講料は返金できません。

◆定員：20名(申込順) [女性のみ参加頂けます]

<持ち物>：動きやすい服装、水分補給のドリンク

底の薄い靴(パルエース等) ※裸足・ソックスでも構いません

### 英会話教室／初級コース

◆開催日：水曜日(月3回)

10月	12日	19日	26日
11月	9日	16日	※30日
12月	7日	14日	21日

◆時間：11:20~12:20(1時間)

◆定員：15名(申込順)

◆場所：阿倍野区民センター  
2階 集会室3 (※30日は1階アトリエ)

◆受講料：2,400円(3回分)(1回800円)+教材費

※一度頂いた受講料は返金できません。

◆持ち物：筆記用具



### 英会話教室／中級コース

◆日時：水曜日(月3回)

10月	12日	19日	26日
11月	9日	16日	※30日
12月	7日	14日	21日

◆時間：9:40~11:10(90分)

◆定員：15名(申込順)

◆場所：阿倍野区民センター  
2階 集会室3 (※30日は1階アトリエ)

◆受講料：3,600円(3回分)(1回1,200円)+教材費

※一度頂いた受講料は返金できません。

◆持ち物：筆記用具



### トラベル英会話教室

◆開催日：土曜日(月3回)

10月	15日	22日	29日
11月	12日	19日	26日
12月	3日	10日	17日

◆時間：17:30~18:30(1時間)

◆定員：15名(申込順)

◆場所：阿倍野区民センター  
2階 集会室3

◆受講料：2,400円(3回分)

※一度頂いた受講料は返金できません。



# 阿倍野区民センター 各部屋のご案内

<p><b>集会室1</b></p>  <p>ダンス・バレエのレッスンなどに適したお部屋です。</p>	<p><b>集会室2</b></p>  <p>会議・講習会・勉強会などに適したお部屋です。</p>	<p><b>集会室3</b></p>  <p>2階にある集会室2よりも広い会議室です。</p>	<p><b>和室</b></p>  <p>2階にある茶道、着付け教室などに適したお部屋です。</p>
<p><b>スタジオ1</b></p>  <p>楽器やコーラスの練習に適したお部屋です。</p>	<p><b>スタジオ2</b></p>  <p>スタジオ1よりも広くピアノが使用可能です。</p>	<p><b>調理実習室</b></p>  <p>料理教室や調理実習などに適したお部屋です。</p>	<p><b>アトリエ兼工作室</b></p>  <p>創作活動や絵画教室などに適したお部屋です。</p>

## 大阪市立阿倍野区民センター 施設使用料

単位:円

室名	入場料 無し						入場料 有り					
	午前	午後	夜間	午前 午後	午後 夜間	全日	午前	午後	夜間	午前 午後	午後 夜間	全日
集会室1	2,200	3,000	3,000	4,800	5,500	7,700	3,300	4,500	4,500	7,200	8,300	11,600
集会室2	1,000	1,300	1,300	1,500	1,700	2,400	1,500	2,000	2,000	2,300	2,600	3,600
集会室3	1,000	1,300	1,300	1,500	1,700	2,400	1,500	2,000	2,000	2,300	2,600	3,600
和室	2,200	3,000	3,000	4,800	5,500	7,700	3,300	4,500	4,500	7,200	8,300	11,600
スタジオ1	1,100	1,400	1,400	2,100	2,300	3,300	1,700	2,100	2,100	3,200	3,500	5,000
スタジオ2	1,800	2,400	2,400	3,400	3,800	5,400	2,700	3,600	3,600	5,100	5,700	8,100
調理実習室	2,600	3,400	3,400	4,900	5,500	7,800	3,900	5,100	5,100	7,400	8,300	11,700
アトリエ兼工作室	2,100	2,800	2,800	4,000	4,500	6,400	3,200	4,200	4,200	6,000	6,800	9,600

【使用時間】 午前:9:30~12:30 午後:13:00~17:00 夜間:17:30~21:30

※土日及び国民の祝日に関する法律に規定する休日はこの表の使用料から2割増しの料金になります。

### 定期点検に伴う臨時休館日のお知らせ

当区民センターでは設備の定期点検を行うため、右記の日程は臨時休業とさせていただきます。当日は窓口及び電話受付業務は行っていません。  
また半年先予約の抽選会は翌開館日に行います。  
お客様には大変ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

2022年	
11月	14日(月)
12月	29日(木)
	30日(金)
	31日(土)
2023年	
1月	1日(日)
	2日(月)
	3日(火)

■発行 大阪市立 阿倍野区民センター

■ホームページ <http://abeno-cc.net/>

■住所 〒545-0021 大阪市阿倍野区阿倍野筋 4-19-118

■開館時間 9:30~21:30

■お問合せ先 [TEL:06-4398-9877](tel:06-4398-9877) FAX:06-4398-9878

■休館日 12月29~1月3日 及び 臨時休館日