

阿倍野区民センター講座のご案内

エンジョイ
バレエストレッチ教室

大人のための超初心者ゆったりバレエストレッチ講座

60代70代の方でも安心して取り組めます。

5月以降は毎月3回通常講座を開催予定です。

- ①全身が伸びることでコリをほぐして血行改善。
- ②ゆったりとした音楽で気持ちをリラックス。
- ③全身のバランスを整えて、元気と若さを保ちましょう。

【ワンコイン体験】

開催日	4月18日(火) 14:15~15:15
場 所	阿倍野区民センター 1階 集会室1
受講料	500円 ※一度頂いた受講料は返金出来ません。
定 員	15名 (※女性のみご参加頂けます。) ※参加人数が5名の場合は開催致しません。
持ち物	動きやすい服装、タオル、水補給のドリンク、 底の薄い靴(バレエシューズ等) 裸足・ソックスでも構いません。

ヨガ教室

◆開催日：毎週木曜日(月3回)

4月	6日	13日	20日
5月	11日	18日	25日
6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

◆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)

4月	7日	14日	21日
5月	12日	19日	26日
6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

トラベル英会話教室

◆開催日：土曜日(月3回)

4月	8日	15日	22日
5月	13日	20日	27日
6月	10日	17日	24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

1階 アトリエ工作室

◆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。



美人姿勢 エクササイズ

◆開催日：火曜日(月3回)

4月	4日	11日	18日
5月	9日	16日	23日
6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(バレエシューズ等)※裸足・ソックスでも構いません



エンジョイバレエストレッチ教室

5月から開催

新講座

大人のための超初心者ゆったりバレエストレッチ講座

60代70代の方でも安心して取り組めます。

ワンコイン体験

開催日 火曜日 14:15~15:15
(月3回・1ヵ月3回)

受講料 2,400円
(3回分・1回800円)

※一度いただいた受講料は返金できません

定 員 15名 (申込順)

場 所 阿倍野区民センター
1階 集会室1

持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給のドリンク、

底の薄い靴(バレエシューズ等)裸足・ソックスでも構いません

4月	—	—	18日
5月	9日	16日	23日
6月	6日	13日	20日

※女性のみご参加いただけます。

最低5名から開催
(5名に満たない場合は開催出来ません)

阿倍野区民センター施設利用のお知らせ

ご予約方法	予約受付期間	受付時間	申込み
窓口	6ヶ月後の同じ日付まで	9:30～21:30 (臨時休館日を除く)	開館時間中に窓口にお越しください。空き状況を確認後、お申込み用紙に必要事項をご記入のうえご提出下さい。
FAX	6ヶ月後の1日前まで (6ヶ月後はFAXでお申込みできません。)	10:00～20:00 (臨時休館日を除く)	HPの空室状況確認または電話で空き室状況をご確認いただいたうえで電話にてFAXによるお申込の旨をお伝えください。HPより申し込み用紙を印刷していただき必要事項を記入のうえ当日20:00までにFAX送信して下さい。
Web	2日後～6ヶ月後の同じ日付まで (ただし6ヵ月後は12:00以降から予約可能になります。)	24時間 (システムメンテナンス中を除く)	利用者登録がお済みでない場合は、窓口にて利用者登録の申請を行ってください。予約申込の際に利用者登録番号とパスワードを入力してログインしてください。予約サイトの注意事項をよくお読みの上、必要事項を入力していただき予約手続きを行ってください。

阿倍野区民センター 抽選会の流れ

★抽選会ご参加にあたっての注意事項

- ・公平を期すために抽選会の申込は 1 団体につき 1 名様までです。
- ・抽選参加申込書と異なる使用申込、他団体への権利譲渡、キャンセルを前提とした申込は禁止です。
- ・会館の点検日や免除団体の予約等で 9 ヶ月前を限度として、優先して事前に使用申込みを受け付ける場合があります。抽選申込が可能かを事前にお調べいただきご参加ください。

< 抽選の申込 >

① 窓口からの抽選申込

- ・利用日の 6 ヶ月前の同じ日付（応答日）の午前 9 時 30 分より申込受け付けを開始します。
- 区民センター事務室前にて抽選参加申込書をご記入の上ご提出ください。

② Web からの抽選申込 ※事前に窓口にて利用者登録申請が必要です。

- ・利用日の 6 ヶ月前の同じ日付（応答日）の午前 0 時 00 分～午前 9 時 30 分の間で申込を受け付けいたします。大阪市区役所附設会館予約システムにアクセスして抽選参加希望の部屋と時間帯を選択してお申込みください。

< 抽選開始 >

① 午前 9 時 45 分で抽選の申込受付は締め切りとなり、抽選会を開始いたします。

※抽選にご参加のお客様が多い場合は開始までお時間をいただく場合がございます。

② 窓口及び Web からの抽選参加者を合わせてシステムにて抽選を行い当選者を決定いたします。

- ・窓口からご参加の方が当選された場合は、そのまま窓口にて申込用紙をご記入いただきご予約の手続きを行ってください。
- ・Web から参加申込された方は、メールにて当選・落選の通知をいたします。

定期点検に伴う臨時休館日/年末休館日のお知らせ

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館日とさせていただきます。休館日は窓口及び電話受付業務は行っておりません。

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よろしくお願いいたします。

2023年	
5月	15日(月)
7月	10日(月)
9月	11日(月)
11月	13日(月)
12月	29日(金)
	30日(土)
	31日(土)

■発行 大阪市立 阿倍野区民センター

■住所 〒545-0021 大阪市阿倍野区阿倍野筋 4-19-118

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

■ホームページ <http://abeno-cc.net/>

■開館時間 9:30～21:30

■休館日 12月29～1月3日 及び 臨時休館日