



もも通信

2023
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16日(木)・17日(金)・18日(土) ①10:00~11:30 ②13:00~14:30

【参加費】4,000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600円(税込)でご用意いたします

※注意 指輪・ネイル・時計などは外してご参加ください

【申込み】参加費を添えて阿倍野区民センター事務室まで



ヨガ教室

◆開催日：毎週木曜日(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：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

◆定員：20名(申込順)

◆受講料：3,000円(1ヶ月分)

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

◆時間：19:00~20:30

◆場所：阿倍野区民センター
1階 集会室1

◆定員：20名(申込順)

◆受講料：3,000円(1ヶ月分)

※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)

10月	14日	21日	28日
11月	4日	11日	25日
12月	2日	9日	16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(1ヶ月分)

※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)

10月	10日	17日	24日
11月	7日	14日	21日
12月	5日	12日	19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(1ヶ月分)

※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



新講座

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みます。

開催日 火曜日 14:15~15:15
(月3回)

受講料 2,400円(1ヶ月分)
※一度いただいた受講料は返金できません

定員 20名(申込順) ※女性のみご参加いただけます。

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

10月	10日	17日	24日
11月	7日	14日	21日
12月	5日	12日	19日

体験講座も受け付けています。
< 1回 500円 >

Viva! (ビバ) シネマ

2023.10.27(FRI) 阿倍野区民センター 小ホール(地下1階)

① トップハット	11:00 ~ 12:39
② スミス夫妻	13:30 ~ 15:05
③ トップハット	15:30 ~ 17:09
④ スミス夫妻	17:30 ~ 19:05

	1 作品	2 作品
会員価格	800円	1,300円
当日(一般)	900円	1,400円

(シニア割引・障がい者割引なし)

トップハット TOP HAT

30年代のアメリカ・ミュージカル映画の最高傑作のひとつ。エキゾチックで華麗なセットを背景に、アステアとロジャースのゴールデン・コンビがスクリーン挟しとダンスする。
劇中披露される名曲は「トップ・ハット」「ピッコリーノ」他多数。



Mr. and Mrs. Smith スミス夫妻

結婚が無効だと知った夫婦のドタバタ劇。サスペンスの巨匠ヒッチコックの描くコメディ映画。
長らく未公開(TV放映のみ)だったヒッチコック作品で、89年になってようやく劇場公開された。

「阿倍野区民寄席」



日時：12月20日(水)

1 回目 10:30 開場/11:00 開演(12:00 終演予定)

2 回目 12:30 開場/13:00 開演(14:00 終演予定)

3 回目 14:30 開場/15:00 開演(16:00 終演予定)

出演者 笑福亭生寿 笑福亭呂翔

料金：前売り・当日ともに 500 円

場所：阿倍野区民センター 集会室1(1階)

定期点検に伴う臨時休館日および年末年始休館日のお知らせ

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宜しくお願い致します。

2023年	
11月	13日(月)
12月	29日(金)
	30日(土)
	31日(日)
2024年	
1月	1日(月)
	2日(火)
	3日(水)

■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