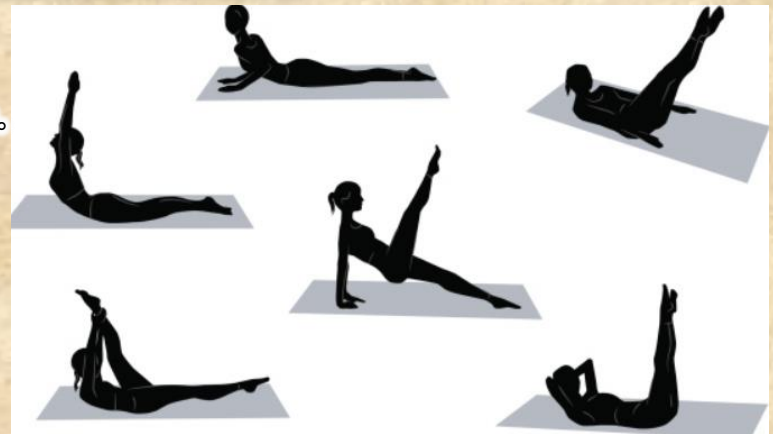






もも通信

阿倍野区民センター講座のご案内

ピラティス教室

- ①ピラティスでは、動きと共に呼吸を使い、
体幹部にあるインナーマッスを強化していきます。
- ②続けるうちに基礎代謝がアップ。
脂肪がつきにくく、太りにくい体に！
- ③すっと背筋の伸びた美しい姿勢に。
骨格を本来あるべき位置に安定させ、
ボディラインを整えます。



ヨガ教室  定員 20名	開催日	木曜日 (月3回)	時間	①午前 [10:00~11:30] ②午後 [13:00~14:30]	美人姿勢 エクササイズ 教室  定員 20名	開催日	火曜日 (月3回)	時間	13:00~14:00
	4月	11日・25日	場所	阿倍野区民センター 1階 集会室1		4月	9日・16日・23日	場所	阿倍野区民センター 1階 集会室1
	5月	9日・16日・23日・30日	受講料	4月2,000円 6月3,000円 5月4,000円 (1か月分)		5月	7日・14日・21日	受講料	2,100円 (1か月分) [女性のみ参加頂けます]
	6月	6日・13日・20日	持ち物	ヨガマット または バスタオル		6月	4日・11日・18日	持ち物	動きやすい服装、タオル、ドリンク バレエシューズ等 (裸足も可)
ナイトヨガ 教室  定員 20名	開催日	金曜日 (月3回)	時間	19:00~20:30	エンジョイバレエ ストレッチ 教室  定員 20名	開催日	火曜日 (月3回)	時間	14:15~15:15
	4月	12日・19日・26日	場所	阿倍野区民センター 1階 集会室1		4月	9日・16日・23日	場所	阿倍野区民センター 1階 集会室1
	5月	10日・17日・24日	受講料	3,000円 (1か月分)		5月	7日・14日・21日	受講料	2,400円 (1か月分) [女性のみ参加頂けます]
	6月	7日・14日・21日	持ち物	ヨガマット または バスタオル		6月	4日・11日・18日	持ち物	動きやすい服装、タオル、ドリンク バレエシューズ等 (裸足も可)
ピラティス 教室 NEW 定員 20名	開催日	水曜日 (月3回)	時間	14:00~15:00	トラベル 英語教室 定員 15名	開催日	土曜日 (月3回)	時間	17:30~18:30
	4月	10日・17日・24日	場所	阿倍野区民センター 1階 集会室1		4月	6日・13日・20日	場所	阿倍野区民センター 1階 アトリエ工作室
	5月	8日・15日・22日	受講料	3,000円 (1か月分) [女性のみ参加頂けます]		5月	11日・18日・25日	受講料	2,400円 (1か月分)
	6月	5日・12日・19日	持ち物	ヨガマットタオル 動きやすい服装 水分補給のドリンク		6月	8日・15日・22日	お知らせ	6月をもって講座終了致します

※受講料は月初1回目の授業終了後に事務所でのお支払いください。入金頂いた受講料は返金できません。

第三回 阿倍野区民寄席

日時: 5月26日 日曜日

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: 笑福亭生寿(2席) 笑福亭呂好(1席)

料金: 前売り・当日ともに 500円 / 場所: 阿倍野区民センター集會室1 (1階)



区民寄席

あべのコミュニティーシネマ

2024. 4. 12 (Fri) 阿倍野区民センター 小ホール(地下1階)

	1作品	2作品
会員価格	800円	1300円
当日(一般)	900円	1400円

1回目 11:00~12:36 3回目 16:00~17:36



<1946年/アメリカ/モノクロ/97分>

西部史に名高い名保安官ワイアットアープと賭博師のドク・ホリディとの友情を描いた珠玉の名作!

監督: ジョン・フォード

出演: ハンリー・フォンダ

キャシー・ダウズ

ビクター・マチュア

リンダ・ダーネル

2回目 13:30~15:35 4回目 18:00~20:05



<1948年/アメリカ/モノクロ/125分>

どん底の生活から脱しようと金探しに賭ける三人の男たちの葛藤と破滅を活写した人間ドラマの傑作。

監督: ジョン・ヒューストン

出演: ハンプリー・ボガード

ウォルター・ヒューストン

ティム・ホルト

定期点検に伴う臨時休館日

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たします。

2024年	
5月	27日(月)

■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 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