

もも通信

阿倍野区民センター 講座のご案内

好評につき今年も開催!

老舗糰屋の
プロ職人が教える

手作り味噌教室

白味噌



お雑煮、ぬた、
白和え、味噌漬けに

【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15日(金)・16日(土)

①10:00~11:30 ②13:00~14:30 ③15:00~16:30

【参加費】4,000円(3kgお持ち帰り)※一度いただいた受講料は返金できません

【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

【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:木曜日(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: ①午前[10:00~11:30]
②午後[13:00~14:30]

◆場所:1階 集会室1

◆受講料:3,000円(1カ月3回分)
※一度いただ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:金曜日(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:[19:00~20:30]

◆場所:1階 集会室1

◆受講料:3,000円(1カ月3回分)
※一度いただ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



ピラティス教室

◆開催日:水曜日(月3回)

| | | | |
|-----|----|-----|-----|
| 10月 | 9日 | 16日 | 23日 |
| 11月 | 6日 | 13日 | 20日 |
| 12月 | 4日 | 11日 | 18日 |

◆時間:[14:00~15:00]

◆場所:1階 集会室1

◆受講料:3,000円(1カ月3回分)
※一度いただいた受講料は返金できません

◆持ち物:ヨガマット、タオル、
水分補給のドリンク、動きやすい服装

※女性のみご参加いただけます



美人姿勢エクササイズ

◆開催日:火曜日(月3回)

| | | | |
|-----|----|-----|-----|
| 10月 | 8日 | 15日 | 22日 |
| 11月 | 5日 | 12日 | 19日 |
| 12月 | 3日 | 10日 | 17日 |

◆時間:[13:00~14:00]

◆場所:1階 集会室1

◆受講料:2,100円(1カ月3回分)
※一度いただいた受講料は返金できません

◆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

※女性のみご参加いただけます



エンジョイバレエストレッチ

◆開催日:火曜日(月3回)

| | | | |
|-----|----|-----|-----|
| 10月 | 8日 | 15日 | 22日 |
| 11月 | 5日 | 12日 | 19日 |
| 12月 | 3日 | 10日 | 17日 |

◆時間:[14:15~15:15]

◆場所:1階 集会室1

◆受講料:2,400円(1カ月3回分)
※一度いただいた受講料は返金できません

◆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

※女性のみご参加いただけます



各講座のお申込みは阿倍野区民
センターの1階事務室まで。
定員に達している場合もあります
ので講座の空き状況は事務所まで
お問合せください。



阿倍野区民センター ホールイベント情報

あべのコミュニティシネマ vol.88 **サスペンスの巨匠**

ヒッチコック特集



今回のあべのコミュニティシネマは「サスペンスの巨匠ヒッチコック特集」です。イングリッド・バーグマンとグレゴリー・ペックの出演で、記憶喪失を題材にした「白い恐怖」、もう1作は、テレサ、ライトとジョセフ・コットンが出演。久しぶりに突然、訪ねてきた叔父に秘密があると疑う姪を描いた心理スリラー「疑惑の影」の2作です。ご期待下さい！！

白い恐怖 SPELLBOUND

謎の奇病に悩まされる男の苦悩と、彼を慕う女医とのロマンスを描くラブ・スリラー！

10.4(金)

- ① 白い恐怖 10:30～12:21
- ② 疑惑の影 13:20～15:08
- ③ 白い恐怖 15:40～17:31
- ④ 疑惑の影 18:00～19:48

疑惑の影 SHADOW OF DOUBT

突然訪れた非日常の恐怖を描くヒッチコックの心理スリラーの傑作

阿倍野区民センター
地下1階
小ホール

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



制作協力

松竹芸能株式会社

第五回 阿倍野区民寄席

漫才
たらちね

笑福亭 喬路

笑福亭 生寿

用口一番

主任 落語二席

笑福亭 生寿

11月4日(月・祝)
13時30分開場 14時開演
料金:1,000円
(整理番号付自由席)
地下1階 小ホール

【ご予約お問合せ】
チケットぴあ Pコード:529-456
阿倍野区民センター ☎06-4398-9877

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館日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よろしくお願いいたします。

休館予定日

| |
|-----------------------------------|
| 2024年 11月11日(月) |
| 2024年 12月29日(日) ～2025年 1月3日(金) |
| 2025年 2月17日(月) |

■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