

地下鉄「玉造」駅歩0分!!心も体も健康に「リボディ UOZUMI」の

カルチャー教室 受講生募集

ダイエット教室 体が太る仕組みから、リバウンド、我慢しないダイエット等ダイエットについて学びます。

メンテナンスストレッチ 心身の緊張をほぐすストレッチです。美しく年齢を重ねることを目指します。

筋力トレーニング 自宅でしにくい筋トレを全体のバランスも入れてお伝えします。

その他様々な教室を開講しています。お友達と参加したいという方も大歓迎です!!

Rebody UOZUMI (リボディ魚住) 2F
◆お気軽にご予約・お問い合わせください。
06-6763-2677 【受付時間】 9時～19時(日曜定休日)

参加者募集!! 参加無料

てんのうじ知りたいウォーク 第11弾

夜空に咲かそう除夜の鐘ツアー

～送るでらまち除夜の鐘 新年迎える“てんのうじ”～

知りたいウォークは齡延寺で「出発式」を行い、金台寺など源聖寺坂周辺で除夜の鐘をついていただきます。てらまちで新年を迎えてみませんか?

雨天決行

開催日時 **12月31日(土) 22:30集合▶1:00頃解散** 翌1月1日(日・祝)

場所 **集合: 齡延寺**
大阪市天王寺区生玉町13-31

対象 **どなたでも参加できます**
ただし、18才未満は保護者同伴

定員 **108名** お申し込み先着順です

除夜の鐘つきサポーター募集!

お申し込み締切 **12月23日(金・祝)**

FAXの場合 **06-6761-7396**
Eメールの場合 **tennoji.shiritai.club@gmail.com**
①住所②氏名③電話番号を明記して下さい。

●主催: てんのうじ知りたい倶楽部 ●協力: 天王寺区役所 ●お問い合わせ: 天王寺区役所市民協働課 ☎(06)6774-9734

うえまちおいでやす!

大毎上町エリア内のお店を毎月ご紹介します!
第18回おいでやす! は3店舗ご紹介します!

阿倍野区 からすたに整骨院

からすたに整骨院では、笑顔で健康に過ごして頂く為に患者さんの身体のメンテナンスのサポートをさせて頂いています。日常生活での痛みや違和感、スポーツ外傷、疼痛、交通事故などでお悩みの方はお気軽にご相談に来て下さいね。ストレッチ、テーピング等、患者さんとしっかりお話をし、症状にあった施術をさせて頂きます。

あべのキューズモール 地下鉄谷町線 阿倍野駅 阿倍野筋5-2-12
◆住所: 阿倍野区阿倍野筋5-2-12
◆電話番号: 06-6627-9668
◆営業時間: 月～金 午前診 8:30～12:30 午後診 15:30～21:00
土 曜 8:30～15:00
◆定休日: 日曜・祝日

中央区 always smile.

看護師がつくるカラダに優しい健康定食。人のカラダは食べものでできています。今までの看護師の仕事を通して、食生活の大切さを実感してきました。お腹を満たすだけの食事ではなく、少しでもバランス良く一食一食を大切に食べて頂きたい気持ちで、お店を営業しております。

おすすめメニューはコチラ!

昼ごはん 900円
夜ごはん 1,300円
★素材の味を引き出した手作り副菜数種付。
玄米ごはん、味噌汁付。

うえまち倶楽部をご持参の方には
優待特典! コーヒーを無料でご提供いたします **12月19日まで**

◆住所: 中央区東高麗橋5-3
◆電話番号: 06-6946-5610
◆営業時間: 昼 11:00～15:00 (L.O 14:30)
夜 17:30～22:00 (L.O 21:30)
◆定休日: 日曜日、火曜日

中央区 和食彩 むらしま

季節に合わせた一品料理を主とした和食料理で、創作料理やコース料理(要予約)が楽しめるお店です。これからの季節、忘年会、新年会のご予約も承ります。ご予算、料理等お気軽にご相談下さい。ぜひ一度、御来店をお待ちしております。

おすすめメニューはコチラ!

晩酌セット: 付きだし、ワンプレート(3～4品)、生中のセット 1,000円
国産牛肉のしょうゆ焼き 1,200円
お造り(盛り合わせもできます) 700円位～
しいたけクリームチーズ焼き 600円
★その他おばんざいメニューも多数ご用意しています(500円位～)

うえまち倶楽部をご持参の方には
優待特典! 一品サービスいたします **12月末まで**

◆住所: 中央区徳井町2-1-13
◆電話番号: 06-6941-0023
◆営業時間: 昼 11:30～14:00 夜 17:00～22:00
◆定休日: 土、日曜日、祝日

うえまち便利

「うえまちコーラス倶楽部」今月は **12月20日(火) 13時半から大毎上町3F**で開催します。初めての方、男性の方も大歓迎! 気軽に参加下さい!

【問い合わせ先】 欄 和美 t-kimuran@mist.ocn.ne.jp

参加料 1回 1,000円

大毎上町 支店一覧

●天王寺店... (06)6771-7604	●松屋町店... (06)6941-3226	●桃谷寺田町店... (06)6731-6877
●鳴野店... (06)6961-1321	●布施深江店... (06)6981-0889	●阿倍野店... (06)6622-2469
●蒲生店... (06)6931-3616	●谷町店... (06)6941-3526	●生野北店... (06)6751-4662
●東成店... (06)6971-3664	●都島店... (06)6352-4859	

株式会社大毎上町 スタッフ紹介コーナー

あなたの町の大毎上町スタッフを毎月ご紹介致します!

12月のスタッフ紹介は...

11月より寺田町支店と桃谷支店を統合し、新たに桃谷寺田町支店としてスタートいたします。お客様に喜ばれるようスタッフ一同頑張っておりますのでよろしくお願いします!

桃谷寺田町店の支店長 **竹内 義則** です!

〒544-0033 生野区勝山北3-1-23
電話 (06)6731-6877 / FAX (06)6776-2370
これからも大毎上町をどうぞよろしくおねがいします!!

～あなたも大毎上町の一員に～

配達・集金スタッフ募集!

規則正しく美容と健康に最適な仕事です!

スタッフ募集へのお問い合わせは、お近くの支店、もしくは本店までお電話下さい。