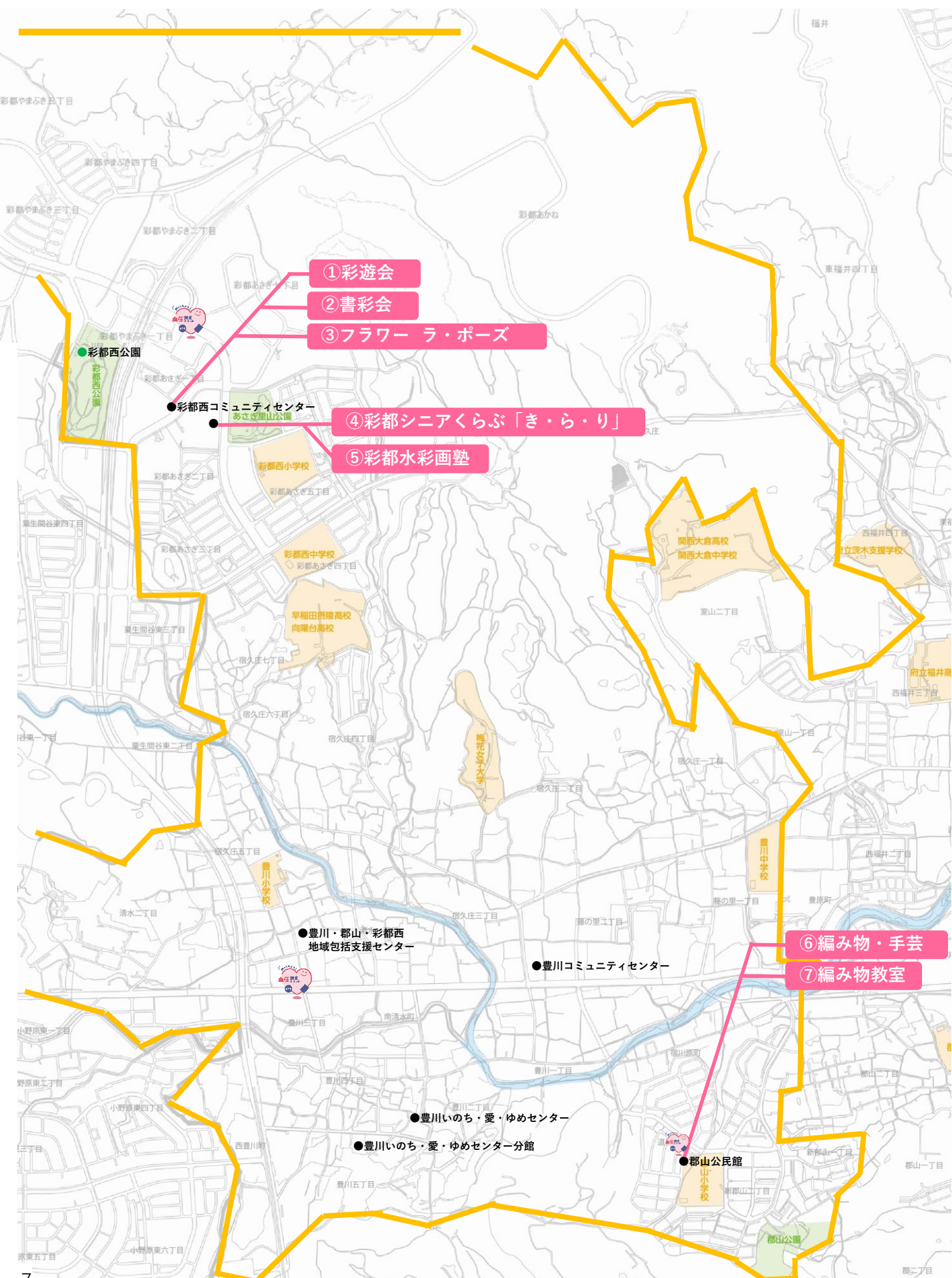


3. 豊川・郡山・彩都西小学校区



団体名	①彩遊会（同好会）
場 所	彩都西コミュニティセンター（彩都あさぎ一丁目3-4）地図P.7
連絡先	090-8980-4545(石原)
日 時	第2・4木曜日 13時～16時
費 用	参加費 500円/月
条 件	60歳以上の方
実施内容	

皆で透明水彩を楽しむサロンです。普段は皆さんが持ち寄る作品の批評や創作活動をしています。また、年2回の作品展示や茶話会での交流があります。



団体名	③フラワー ラ・ポーズ
場 所	彩都西コミュニティセンター（彩都あさぎ一丁目3-4）地図P.7
連絡先	090-4039-7456（白井）
日 時	主に水曜日 10時30分～12時、14時～15時30分
費 用	生花アレンジメント3,450円、プリザーブド4,400円
条 件	どなたでも参加可能です。
実施内容	

お花のある生活を身近に感じてみませんか？きれいなお花をアレンジメントやプリザーブドに制作して素敵な作品を作っていただき、日々の癒しの時間としてお過ごしください。



団体名	⑤彩都水彩画塾
場 所	GEO彩都みなみ坂 キッチンスタジアム（彩都あさぎ二丁目1）地図P.7
連絡先	090-3948-4293（藤光）
日 時	第3・4金曜日 10時30分～12時30分
費 用	ワンレッスン 2,000円
条 件	どなたでも参加可能です。
実施内容	

絵は個性です。上手、下手ではなく楽しんで描くことを大切にしています。様々な素材の静物画、風景画などに取り組んでいます。道具もお貸しできるので、まずはやってみませんか？



団体名	②書彩会
場 所	彩都西コミュニティセンター（彩都あさぎ一丁目3-4）地図P.7
連絡先	080-5708-3251(大木)
日 時	火曜日 10時～13時、土曜日 14時～18時
費 用	月2回 3,000円
条 件	初心者から、展覧会出品を目指す方まで、どなたでも参加可能です。
実施内容	

筆ペン、実用書から作品作りまで、楽しく集まって練習できます。



団体名	④彩都シニアクラブ「き・ら・り」（いきいき交流広場）
場 所	GEO彩都みなみ坂 キッチンスタジアム（彩都あさぎ二丁目1）地図P.7
連絡先	072-646-6081（茨木市北保健福祉センター）
日 時	第4月曜日 13時～
費 用	無料
条 件	市内在住の60歳以上の方
実施内容	

雑談や音楽演奏を定期的開催しており、交流を広げる場を提供しています。時にはゲームなども実施します。ぶらっと来ていただき、都合の良い時間帯だけ過ごしていただくこともできます。



団体名	⑥編み物・手芸（新郡山二丁目親和会）
場 所	郡山公民館（郡山二丁目30-53）地図P.7
連絡先	090-7343-1849（田中）
日 時	第2土曜 13時～16時
費 用	無料
条 件	どなたでも参加可能です。
実施内容	

編み物や手芸で小物入れ、帽子、レッグウォーマーなどの小物を作っています。身近で手軽な材料で作ることができるものばかりです。少人数でアットホームな雰囲気です。



団体名	⑦編み物教室（公民館講座）
場 所	茨木市郡山公民館（郡山二丁目30-53）地図P.7
連絡先	ハンダ 090-3627-1843(反田)
日 時	第2・4月曜日 10時～12時
費 用	無料
条 件	市内在住、在学または在勤の方
実施内容	

親睦を兼ねて、セーター、帽子、マフラーなど、各自作りたい作品を作っています。初心者でも歓迎です。



ダムパークいばきた
（大字生保）



P.3



遊歩道があります。

彩都はなだ公園

（彩都はなだ二丁目）



P.1



全6種類の健康遊具と200mのウォーキングコースがあります。

耳原公園

（耳原三丁目）



P.3



健康歩道があります。耳原大池の周囲は遊歩道になっておりウォーキングができます。

家庭血圧の測り方

測ってみよう!!

血圧測定
スポット

茨木市

POINT

01 血圧計は 上腕式がおすすめ



POINT

02 測定回数

朝、夜それぞれ
原則

2 回まで

POINT

03 測定のタイミング 1日2回（朝・夜）



- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前



- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

（参考）日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン2025

【窓口】茨木市健康づくり課

☎072-625-6685(平日9:00～16:30)

