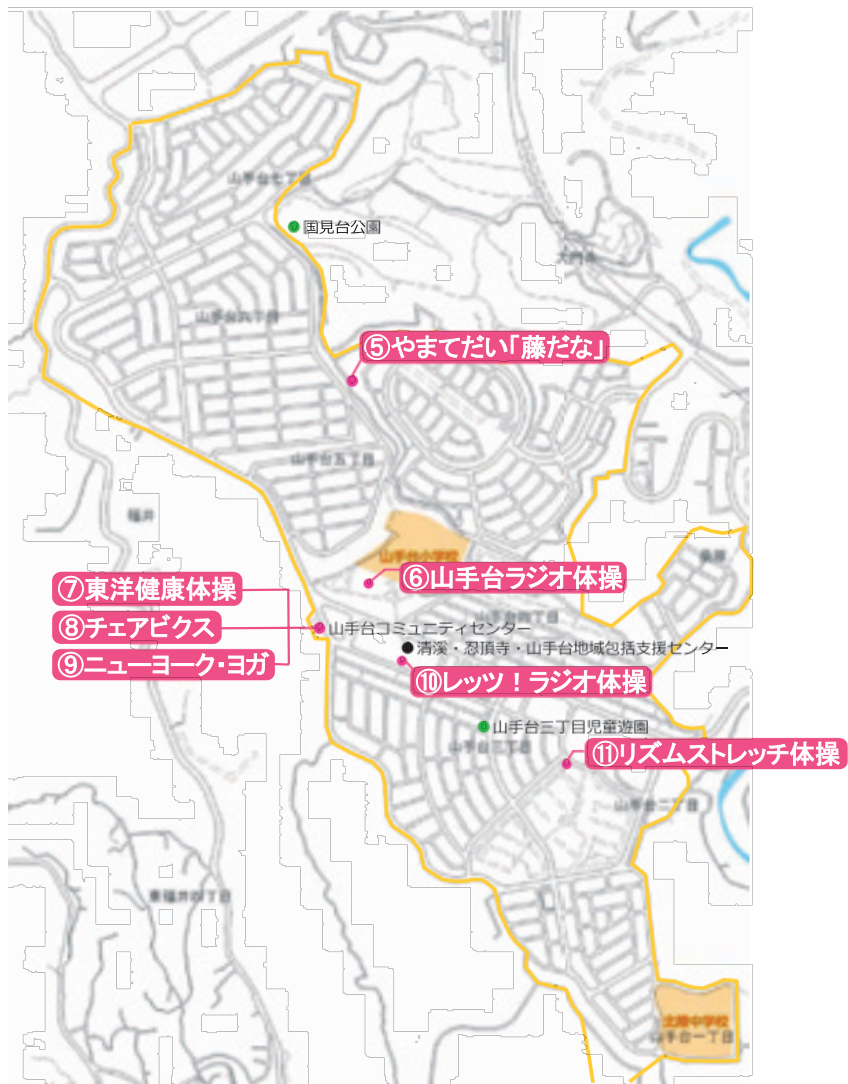






















1.清溪・忍頂寺・山手台小学校区








団体名	① 見山第一老人クラブ	
場 所	見山公民館(大字下音羽163)	地図P.1
連絡先	072-649-3191(佐野)	
日 時	第2金曜日 13時~15時30分	
費 用	無料	
条 件	上靴を持参ください	
スタイル	   茶話会 	
<p>家にもってないで、外で元気に活動しませんか？和気あいあいと楽しく卓球をしています。卓球だけでなく、編み物、大正琴もしています。おしゃべりだけでも気軽に来てください。</p> 		

団体名	② 忍頂寺スポーツ公園 ヨガ体験教室	
場 所	忍頂寺スポーツ公園竜王山荘(大字忍頂寺1049)	地図P.1
連絡先	072-649-4402(忍頂寺スポーツ公園竜王山荘)	
日 時	月・火・木・金 ①10時~11時、②11時10分~12時10分 予約制(前日12時まで予約可能)	
費 用	1回500円	
条 件	ヨガマットがあれば持参ください、駐車場あり(無料)	
スタイル	   茶話会 	
<p>初心者向けの、のんびりとしたクラスなので、どなたでも参加できます。窓からの自然を眺めながら行うヨガは気分も身体もリフレッシュできます。初めての方も大歓迎です。</p> 		

団体名	③ 車作老人クラブ健康歌体操	
場 所	車作自治会館(大字車作251番9号)	地図P.1
連絡先	072-649-3193(角野)	
日 時	第2月曜日 13時30分~15時30分	
費 用	年間2,000円(老人クラブ会員費)	
条 件	車作老人クラブ会員	
スタイル	   茶話会 	
<p>元気！いばらき体操で準備体操をしてから、懐かしい歌に合わせての歌体操(歌いながら身体を動かす)が始まります。始める前には血圧測定もあり、安心して参加できます。</p> 		






団体名	④ 健康体操(公民館講座)	
場 所	石河公民館(大岩347番1号)	地図P.1
連絡先	090-8456-6062(石河公民館(中野))	
日 時	水曜日 10時~11時	
費 用	公民館講座(応募締切R7.5.13まで): 12回3,000円 自主講座: 1か月(4回)2,500円程度(施設使用料、講師料) 応募締切: 令和8年5月14日まで	
条 件	上靴を持参ください、ゴムボール、セラバンドを使用します	
スタイル	   茶話会 	
<p>フレイルの進行予防を目的に、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を取り入れて、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。 ※公民館講座のため6月~9月(8月は休み)の開催になります。所定回数後も継続したい場合は自主講座への参加ができます。必ず事前に問合せください。</p> 		






団体名	⑤ やまてだい「藤だな」	
場 所	山手台六丁目集会所内(山手台五丁目135番502号)	地図P.1
連絡先	072-649-2411(田井)	
日 時	第2土曜日、第3火曜日 13時~14時30分	
費 用	老人クラブ会員のかたは無料、それ以外は100円	
条 件	おおむね60歳以上のかた、集会場まで歩いて来られるかた	
スタイル	   茶話会 	
<p>月に2回、簡単な体操を行っています。体操だけでなく、地域の人とのつながりを大切にしたい集まりとなっています。いつまでも元気で楽しく過ごしましょう。</p> 		






団体名	⑥ 山手台ラジオ体操	
場 所	山手台中央公園(山手台四丁目)	地図P.1
連絡先	090-5640-7243(飯迫)	
日 時	毎朝 6時30分~6時40分	
費 用	無料	
条 件	なし	
スタイル	   茶話会 	
<p>毎日を元気に始めるためのラジオ体操。広々とした山手台中央公園で一緒に始めませんか？気軽にご参加ください。</p> 		

※スタイル…実施の有無をピクトグラムの白黒で示しています






 立って行う体操	 座って行う体操	 寝て行う体操	 茶話会
---	---	--	---

⑦ 東洋健康体操	
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.1
連絡先	072-649-4336 (神野)
日時	第1・3月曜日 14時~15時30分
費用	月1,500円、不定期で場所代の徴収あり
条件	ヨガマットを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>座って行うストレッチから始まり、次は舞気功や養生体操になります。ゆっくりとした動きなので、どなたでも楽しく参加できます。気軽な気持ちで一度、見学に来てください。</p> 	

⑧ チェアビクス	
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.1
連絡先	090-1584-7338 (田中)
日時	第1・3火曜日 10時~11時
費用	月1,500円
条件	ヨガマット、上靴を持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>チェア(椅子)に座って行うエアロビクスです。立ったままの体操に不安がある方でも身体全体にアプローチでき、身体をゆるめる事ができます。後半は筋力アップやヨガポーズもあります。</p> 	

⑨ ニューヨーク・ヨガ	
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.1
連絡先	090-1584-7338 (田中)
日時	第1・3土曜日 13時~14時
費用	月1,500円
条件	ヨガマットを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>ゆったりとした音楽に合わせてポーズを重ねていきます。身体のゆがみや姿勢を整えながら心と身体をリラックスさせていく、ニューヨークヨガを楽しみませんか。</p> 	

⑩ レッツ！ラジオ体操	
場所	地域包括支援センター前広場(山手台三丁目30番16号1) 地図P.1
連絡先	072-649-1808(清溪・忍頂寺・山手台地域包括支援センター)
日時	月曜日~金曜日(祝休) 8時45分~
費用	なし
条件	なし
スタイル	   茶話会 
<p>ラジオ体操は、3分13秒で行う究極の全身運動とされています。病気やケガの予防はもちろん、お友達の輪も広がって一日を気持ちよくスタートさせる健康習慣として持っていてください！</p> 	

⑪ リズムストレッチ体操	
場所	山手台二丁目集会場(山手台二丁目5番7号) 地図P.1
連絡先	090-3973-6157 (土井)
日時	木曜日 11時~12時
費用	月2,000円
条件	ヨガマットまたはバスタオル及び上靴を持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>手足、指先運動を取り入れた全身のストレッチ体操です。続けることで血のめぐりがよくなり、身体が柔らかくなります。誰でも無理なく参加できる内容ですので気軽にご参加ください。</p> 	

山手台三丁目児童遊園


(山手台三丁目27番)


 P.1




健康遊具があります。

*スタイル…実施の有無をピクトグラムの白黒で示しています

 立って行う体操

 座って行う体操

 寝て行う体操

 茶話会

いばきたに 出かけてみませんか？

茨木市の北部地域のことを「いばきた」と呼んでいます。旧見山村、旧清溪村、旧石河村の旧三村域からなり、市全体の面積の約半分を占めます。市街地から車でおよそ30分の距離ながら、棚田や清流といった豊かな自然に触れることができるほか、新鮮な農産物、歴史・スポーツに親しめる施設、地域に残る寺社・伝統など、ゆったり、リフレッシュできるスポットがたくさんあります。



「いばきた」へは阪急茨木市駅またはJR茨木駅から路線バスが便利です。



見山の郷
安心・安全・新鮮にこだわった食材や山の恵みを堪能できるスポット。季節の食材を使った定食などが食べれます。



所在地：大字長谷1131
阪急バス停「長谷口」
9時～16時
🔥火曜日
■45台

里山センター(森の学び舎)
毎月第3土曜日に行われる自然素材を使った自然工作教室が人気。自然の中で楽しめるバーベキューコーナーは利用無料(要予約)



所在地：泉原20-2
阪急バス「千提寺口」バス停下車すぐ
9時～17時
🔥火曜日(祝日の場合は翌日)
■47台
HP: <http://www.ibasato.net/>



大岩いも堀園
広大な畑には「紅あずま」や「紅はるか」等が植えられており、いも堀を楽しむことができます。園内では軽食や野菜などの販売もあります。



所在地：大岩82
阪急バス停「大岩口」バス停より徒歩20分
9時～16時(9月15日～11月3日の土・日・祝)
■30台
HP: <http://www.ibaraki-kankou.or.jp>
(茨木市観光協会)

忍頂寺スポーツ公園(竜王山荘)
テニスコート、多目的グラウンド、室内にはトレーニングルーム(有料)があります。施設内のレストランでは「安威ダムカレー」も販売しています。



茨木市観光特任大使
いばらき童子

※○は主なバス停



所在地：忍頂寺1049
阪急バス「忍頂寺」バス停より徒歩3分
🔥12月29日～1月4日
■122台
HP: <http://www.cinchoji.jp/>