



















団体名	① すこやかイノベーション	
場 所	上中条青少年センター(上中条二丁目11番22号) 地図P.35	
連絡先	080-3829-0526 (社下)	
日 時	水曜日(月2回) 9時45分~11時15分	
費 用	1回1,500円	
条 件	体力低下を予防したい人、体を調整したい人	
スタイル	   茶話会 	
	<p>体の中から力がつくようにボールや自重運動でゆるめる・刺激する・強めていき、少しずつ体の変化をねらう教室です。※開催日は会場等の都合で不定期になります。開催日は1~2か月前にメールに連絡します。</p> 	

団体名	② ボッチャ会	
場 所	茨木公民館(東宮町1番19号) 地図P.35	
連絡先	072-624-1208(乾)	
日 時	第2・4金曜日 10時~11時30分	
費 用	1回200円	
条 件	なし	
スタイル	   茶話会 	
	<p>スポーツを通じて健康を保ち、元気に日々を過ごすことを目標にしています。誰にでも簡単にできるボッチャを、楽しく練習しています。</p> 	

団体名	③ スマイル体操(ラベンダー同好会)	
場 所	茨木公民館(東宮町1番19号) 地図P.35	
連絡先	072-624-6109(青島)	
日 時	木曜日 10時~11時30分	
費 用	入会金1,000円、月2,000円、不定期で場所代の徴収あり	
条 件	女性、上靴を持参ください	
スタイル	   茶話会 	
	<p>音楽に合わせての簡単な動きのダンス、ストレッチを交えてのリズム体操になります。歌いながら身体を動かすことで頭の体操にもなります。</p> 	






団体名	④ 茨木フォークダンス同好会	
場 所	茨木公民館(東宮町1番19号) 地図P.35	
連絡先	072-641-2583(入田)	
日 時	金曜日(月4回) 13時~16時	
費 用	6か月5,000円	
条 件	女性、動きやすい靴でご参加ください	
スタイル	   茶話会 	
	<p>世界各国の踊りを音楽に合わせて楽しく踊っています。他サークルの交流もあります。初めての方も大歓迎です。まずは見学、体験にきてください。</p> 	






団体名	⑤ さわやか健康体操	
場 所	クリエイトセンター(駅前四丁目6番16号) 地図P.35	
連絡先	080-5712-2551(山本)	
日 時	月曜日 ①9時30分~10時30分、②10時45分~11時45分	
費 用	月3,000円(会場費込み)	
条 件	セラバンド、ゴムボールを使用します	
スタイル	   茶話会 	
	<p>生活習慣病予防に役立つ運動療法体操です。仲間と楽しくリズムに乗せて頑張っています。</p> 	






団体名	⑥ サークル四つ葉	
場 所	クリエイトセンター(駅前四丁目6番16号)、おにクル(駅前三丁目9番45号) 地図P.35	
連絡先	080-1431-5135(生島)	
日 時	月曜日 13時~15時(90分)	
費 用	月4回2,000円	
条 件	セラバンドを使用します(チューブトレーニング)	
スタイル	   茶話会 	
	<p>シニアのための健康体操。専門インストラクターの指導のもと、椅子に座って行う体操を中心に簡単な筋トレ・脳トレ・ストレッチなどを行います。思わず「あーしんど!」が出て効果を実感。めっちゃ楽しいサークル!どなたでもお気軽に参加ください。</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
---	---	--	---






団体名	⑦ とんとん			
場所	クリエイトセンター(駅前四丁目6番16号) 地図P.35			
連絡先	072-627-5517(コミュニティデイハウスとんとん)			
日時	火曜日 10時~12時			
費用	無料			
条件	65歳以上の茨木市民 ※定員を超えた場合お断りすることがあります。			
スタイル				茶話会 
週に一度の出会いを大切に して、簡単な体操、踊り、脳ト レ、ゲームなど、いろいろ取 り入れて、心と体を和らげ活 力を生み出しています。初め ての方もすぐに溶け込んで もらえます。				
				

団体名	⑧ ふれんず(スワイショウ)			
場所	クリエイトセンター(駅前四丁目6番16号) 地図P.35			
連絡先	072-622-0040(コミュニティデイハウスふれんず)			
日時	第2・4金曜日 10時~12時			
費用	無料			
条件	65歳以上の市民 ※参加の前に連絡が必要			
スタイル				茶話会 
自然な動きを使って、ゆっく りとした上肢や下肢の揺れを 感じ、身体と心の緊張をゆる めていきます。自律神経のバ ランスが取れて同時に身体機 能が整い自然治癒力が高まっ ていきます。				
				


団体名	⑨ ふれんず(世界のフォークダンス)			
場所	クリエイトセンター(駅前四丁目6番16号) 地図P.35			
連絡先	072-622-0040(コミュニティデイハウスふれんず)			
日時	第1月曜日 10時~12時			
費用	無料			
条件	65歳以上、※参加の前に連絡が必要			
スタイル				茶話会 
世界の伝統的な音楽に合わ せて踊る体操を取り入れた フォークダンスです。 難しい振付けはなく間違っ ても笑い合い楽しめる内容です。				
				


団体名	⑩ 茨木ひまわりラジオ体操会			
場所	駅前四丁目中央公園(北)グラウンド 地図P.35			
連絡先	090-9881-5043(金川)			
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 
ラジオ体操を一緒にしません か。午前6時30分~6時40 分まで雨の日以外、毎朝やっ ています。毎日のラジオ体操 で健康増進していきましょう。 参加費無料、自由参加。				
				

団体名	⑪ 健康ヨーガ			
場所	ローズWAM(元町4番7号)		地図P.35	
連絡先	090-6066-8718(大澤)			
日時	金曜日 15時15分~17時			
費用	月4回3,000円			
条件	上靴、ヨガマットまたはバスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
いつでも、どこでも、どなた でもできるヨーガです。ご自 分の力で自分の健康増進維 持ができます。筋トレ、脳ト レ、免疫力アップで、元気に すごして心もハレバれしま せんか。				
				

団体名	⑫ テラヨガ			
場所	唯敬寺(別院町1番11号)		地図P.35	
連絡先	080-3113-0211(夫方)			
日時	木曜日 15時~16時			
費用	1回2,000円、5回分チケット7,500円(有効期限2ヶ月)			
条件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
お寺の本堂という神聖な空間 をお借りしてのヨガクラスで す。様々な年代の方と触れ合 い、柔軟な心を養います。全 国共通のチケットでどこに 行っても質の高いヨガレス ンを気軽に受けていただけま 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

団体名	⑬ おしゃべりとやさしい体操			
場 所	阪急駅前永代ビルソシアII207号(永代町4番207号) 地図P.35			
連絡先	072-648-5644 (茨木市老人クラブ連合会)			
日 時	第1火曜日 14時~16時			
費 用	無料			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 

健康運動指導士と共に楽しくおしゃべりをしながら、ゆったりと体をほぐしていきます。不調を感じていたり、膝や腰、股関節などに不安がある方も安心してご参加ください。心も体もスッキリ軽くなりますよ。



団体名	⑭ ZumbaサークルMI SOL (ミソル)			
場 所	おにクル (駅前三丁目9番45号) 地図P.35			
連絡先	090-1896-7722 (笹島) (午後のみ通話可)			
日 時	第1・3月曜日 12時5分~12時50分 月3回木曜日 11時5分~11時50分			
費 用	初回体験無料、1回900円 (チケット制)			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 





年齢性別を問わずマイペースでできるラテン音楽を中心としたフィットネスです。ダンスの経験がなくても真似るだけでOK! 覚えなくても間違えても大丈夫! 音楽にあわせ気楽に身体を動かし、筋力、免疫力をアップしながらストレス発散しましょう。



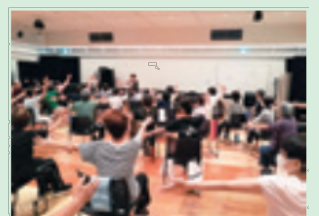
団体名	⑮ サルセーション			
場 所	おにクル (駅前三丁目9番45号) 地図P.35			
連絡先	090-5661-3207 (神野)			
日 時	木曜日 13時15分~14時15分(会場・日程変更の場合あり) ※12時10分~13時10分までコレオロジーも開催しています。			
費 用	サルセーション1,000円、コレオロジー1,000円			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 





音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにいろんな味をミックスし身体を自由に表現するフィットネスとトレーニングを組み合わせたプログラムです。椅子に座っても参加可能です。見学可。



団体名	⑯ TAMA'S FIT おにクル			
場 所	おにクル (駅前三丁目9番45号) 地図P.35 ※場所・日時が変更になる場合があります			
連絡先	090-9272-8901 (森) 繋がらない場合は折り返し連絡します			
日 時	火曜日 13時10分~14時40分(祝日、5週目休み) 第1・第3水曜日 10時15分~11時45分(祝日休み)			
費 用	1回500円			
条 件	タオルを持参ください			
スタイル				茶話会 

楽しく、気楽に参加できる健康体操です。コミュニケーションを取り入れ、ストレッチ体操、脳トレ、バランス体操、筋力運動、血流アップ、笑いもプラスして皆で身体を動かしましょう。



団体名	⑰ 大人のバレエストレッチ			
場 所	おにクル (駅前三丁目9番45号) 地図P.35			
連絡先	090-1892-7871 (清家)			
日 時	木曜日 20時~20時50分			
費 用	1回1,200円			
条 件	女性、バレエシューズ、ヨガマットがあれば持参ください(教室で購入可) 比較的、体力に自信のあるかた、運動経験のあるかた向け			
スタイル				茶話会 

クラシックバレエの音楽とともに身体をゆっくりとほぐしていきます。歩き方の改善、骨盤のゆがみ、腰痛の予防にまず自分自身の身体を知ることです。ゆっくりと自分のペースで体力をつけて行きましょう。



**岩倉公園**  
(岩倉町2)





P.35



健康遊具と1周300mのウォーキングコースがあります。

※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