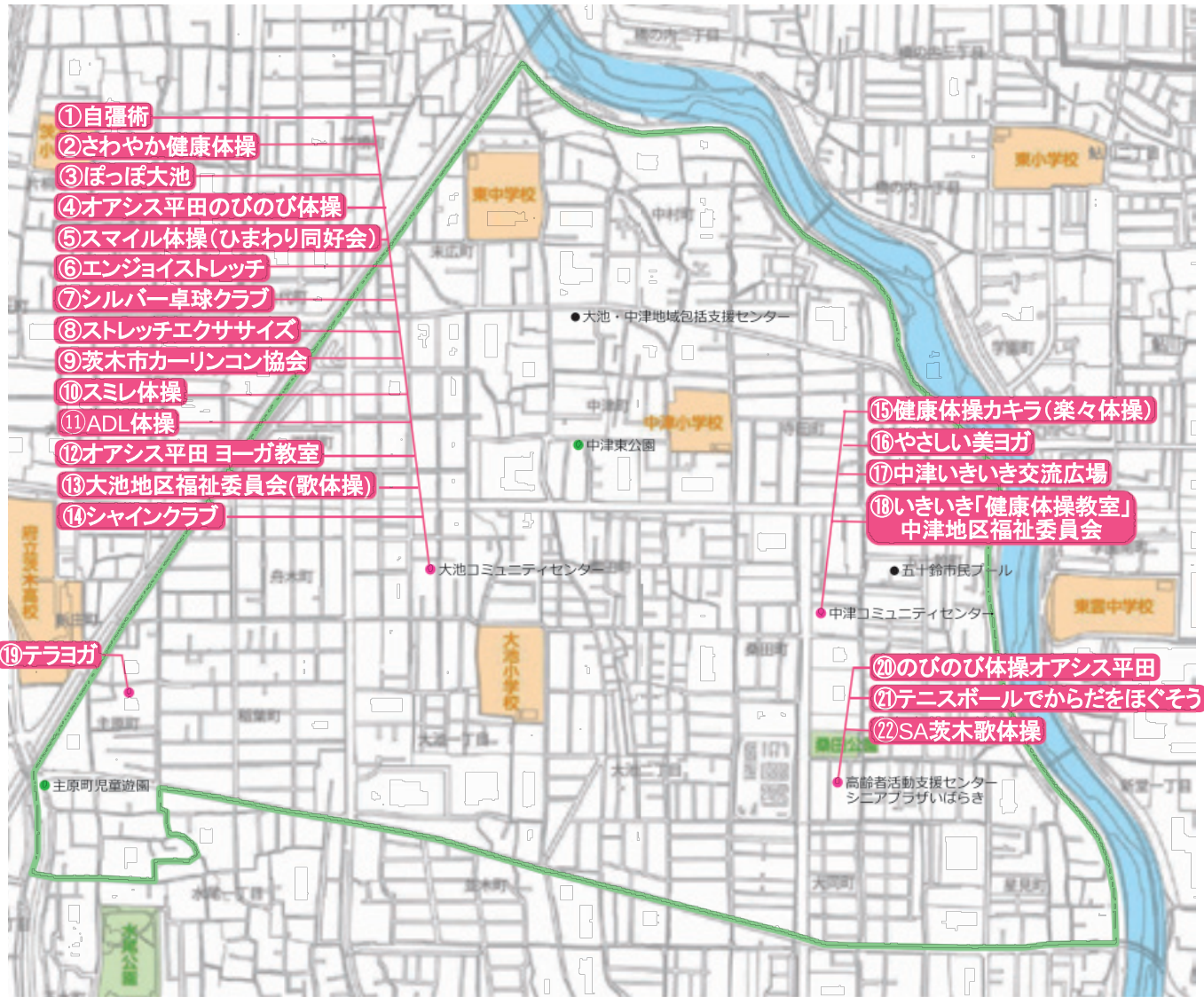

















11.大池・中津小学校区













団体名	① じきょうじゆつ 自彊術			
場 所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39			
連絡先	090-8215-5477(野上)			
日 時	火曜日 ①10時~11時30分、②13時30分~15時			
費 用	月2,750円、年間費3,000円			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
	<p>“元気は自分で作る”をモットーに全身を無理なく、リズミカルに動かし免疫力を高めます。マッサージやツボ押し、ストレッチや整体効果のある31動作の自彊術体操の楽しい集まりです。</p> 			

団体名	② さわか健康体操			
場 所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39			
連絡先	080-5712-2551(山本)			
日 時	木曜日 13時~14時30分			
費 用	月3,000円			
条 件	上靴を持参ください。ゴムボール、セラバンド使用します。			
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のせて、頑張っています。</p> 			

団体名	③ ぽっぼ大池			
場 所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39			
連絡先	072-623-5596(コミュニティデイハウスぽっぼ大池・吉川)			
日 時	第2・4水曜日、木曜日 10時~12時			
費 用	無料			
条 件	65歳以上の市民			
スタイル				茶話会 
	<p>ストレッチ体操を中心に棒体操、ゴム体操など様々な体操を初めての人にも分かりやすく行っています。</p> 			






団体名	④ オアシス平田のびのび体操(大池コミセン)			
場 所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39			
連絡先	072-665-8011(コミュニティデイハウスオアシス平田)			
日 時	第2・4金曜日 13時~15時			
費 用	無料			
条 件	65歳以上の市民			
スタイル				茶話会 
	<p>いばらき体操、ラジオ体操、ストレッチ、脳トレダンス、フォークダンス、毎回和気あいあいとしています。自宅でもできる体操を学ぶことができます。</p> 			





団体名	⑤ スマイル体操(ひまわり同好会)			
場 所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39			
連絡先	072-622-3185(柴田)			
日 時	月曜日 13時30分~15時			
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>歌謡曲やポップスに合わせて体操をしています。ストレッチや音楽に合わせた体操をとおして、運動機能の維持、向上に効果的な体操を行っています。頭の体操にもなりますよ!</p> 			






団体名	⑥ エンジョイストレッチ			
場 所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39			
連絡先	090-7108-5505(高田)			
日 時	月曜日 10時~12時			
費 用	1か月2,000円			
条 件	女性、バスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
	<p>生涯現役で過ごしたいとの願いでスクワット等で足腰を鍛え、また腰痛や肩こりに適したストレッチもしています。一人では続かない運動も仲間と楽しみながら出来ます。</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 シルバー卓球クラブ	
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39
連絡先	090-8445-2920 (廣瀬)
日時	土曜日 13時~16時30分
費用	年会費4,000円
条件	60歳以上、ラケットと上靴を持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>卓球で健康維持と明るく楽しく交流をしています。他会場(玉島公民館、茨木公民館、天王公民館)にも参加可能です。年2回体力測定もあります。</p> 	

団体名 ⑧ ストレッチエクササイズ	
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39
連絡先	072-634-3956 (奥山)
日時	水曜日 13時30分~15時
費用	月2,000円
条件	バスタオルを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>楽しくストレッチ、楽しくエクササイズ、簡単な動きをひとつひとつ丁寧に行い気持ちよく身体を伸ばしていきます。座ったり、寝転んだり、後半は音楽に合わせてのリズム体操もあります。</p> 	


団体名 ⑨ 茨木市カーリンコン協会	
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39
連絡先	090-3268-6412 (鈴木)
日時	第4月曜日 13時~16時
費用	年会費1,000円、1回100円
条件	なし
スタイル	   茶話会 
<p>誰もが気軽に楽しめる床上カーリングです。年齢や障がいなど関係なく誰でも覚えてすぐにプレーできます。技術がなくても大丈夫、一発逆転のルールに盛り上がるスポーツです。</p> 	


団体名 ⑩ スミレ体操	
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39
連絡先	072-634-3956 (奥山)
日時	月曜日 ①9時30分~10時45分、②11時~12時15分
費用	月2,500円
条件	なし
スタイル	   茶話会 
<p>体全体の筋肉を気持ち良くのばしながらマイペースで筋力アップしましょう。お世話役、お掃除当番などはありませんので、お気軽にどうぞ!</p> 	


団体名 ⑪ ADL体操	
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39
連絡先	080-5712-2551 (山本)
日時	金曜日 10時~11時30分
費用	月3,000円
条件	上靴、ゴムボール、セラバンドを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>ADL(日常生活動作)の向上、フレイル進行予防、生活習慣病の改善を目的に運動療法を行っています。仲間と楽しくリズムに合わせて、頑張っています。</p> 	

団体名 ⑫ オアシス平田ヨーガ教室	
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39
連絡先	072-665-8011 (コミュニティデイハウスオアシス平田)
日時	第1・3月曜日 13時~15時
費用	無料
条件	65歳以上の市民
スタイル	   茶話会 
<p>ヨーガの動きは有酸素運動で脳の活性化に役立ちます。身体全体の筋肉を鍛えて、いつまでも元気な生活をおくることが目標に頑張っています。</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	⑬ 大池地区福祉委員会 (歌体操)			
場 所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39			
連絡先	070-5041-1600 (大池地区福祉委員会)			
日 時	毎月第4水曜日 13時30分~15時(3月の活動はありません)			
費 用	無料			
条 件	高齢者対象			
スタイル				
歌いながら指体操や身体を動かす歌体操を行っています。簡単な内容で、誰でも楽しく参加することができます。				
				

団体名	⑭ シャインクラブ			
場 所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.39			
連絡先	070-2652-3111 (田中)			
日 時	水曜日 13時30分~15時			
費 用	月2回×3か月6,000円(計6回)			
条 件	なし			
スタイル				
心地よさを大切にしながら、体をやさしく動かし、心も頭もふんわりほぐしていきます。体の使い方に気を配りつつ、ひとつひとつの動きを安心して味わえる時間にしています。お気軽にご参加ください。				
				

団体名	⑮ 健康体操カキラ (楽々体操)			
場 所	中津コミュニティセンター(桑田町13番29号) 地図P.39			
連絡先	090-4305-0588 (井上)			
日 時	水曜日(月4回) 10時30分~12時(祝日は変更あり)			
費 用	1回1,000円(7回利用で8回目無料)			
条 件	ヨガマットまたはバスタオルを持参ください			
スタイル				
NHKぐるかん爽快楽々体操でおなじみ(か)関節を整え(き)機能改善(ら)楽になる体操です。皆さんいい方ばかりでワイワイ楽しくしております。気軽に体験にいらして下さい。				
				






団体名	⑯ やさしい美ヨガ			
場 所	中津コミュニティセンター(桑田町13番29号) 地図P.39			
連絡先	090-2010-4138 (今井)			
日 時	木曜日 ①13時30分~14時30分、②14時40分~15時40分			
費 用	月4,000円、入会費2,000円			
条 件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				
何歳からでも始められ、骨盤の歪みや肩こり、運動不足を解消を目的に、自分のペースに合わせて無理なく参加することができます。				
				






団体名	⑰ 中津いきいき交流広場			
場 所	中津コミュニティセンター(桑田町13番29号) 地図P.39			
連絡先	080-1518-8690 (湯原)			
日 時	月曜日 9時~12時			
費 用	無料			
条 件	60歳以上、タオルを持参ください			
スタイル				
いばらき体操を主体としたストレッチやストレッチ体操をしたり、身体をほぐす体操を実施しています。体力測定やグランドゴルフ、ニュースポーツなども取り入れ皆で楽しく取り組んでいます。体操後、茶話会の時間もあります。				
				






団体名	⑱ いきいき「健康体操教室」中津地区福祉委員会			
場 所	中津コミュニティセンター(桑田町13番29号) 地図P.39			
連絡先	072-647-8824 (八木)			
日 時	第1水曜日(8月は休み) 10時~11時30分			
費 用	無料			
条 件	高齢者			
スタイル				
前半は歌体操による、ハーモニカで唄体操を歌った後、高齢者に合った体操、懐かしの歌に合わせた踊りで体をほぐします。後半は、ゲームグループによる軽い運動で競い合います。終われば元気に帰宅です。				
				





*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 ⑱ テラヨガ	
場所	称名寺(主原町5番37号) 地図P.39
連絡先	080-3113-0211 (天方)
日時	第1・2・4水曜日 14時~15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 
<p>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。様々な年代の方との触れ合い、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ッスンを気軽に受けていただけます。</p> 	

団体名 ⑳ のびのび体操オアシス平田	
場所	シニアプラザいばらき(桑田町24番21号) 地図P.39
連絡先	072-665-8011 (コミュニティデイハウスオアシス平田)
日時	第1・3金曜日 13時~15時
費用	無料
条件	65歳以上の市民、シニアプラザいばらきの利用証が必要
スタイル	   茶話会 
<p>いばらき体操、ラジオ体操、ストレッチ、脳トレダンス、フォークダンス、毎回和気あいあいとしています。自宅でもできる体操を学ぶことができます。</p> 	

団体名 ㉑ テニスボールでからだをほぐそう	
場所	シニアプラザいばらき(桑田町24番21号) 地図P.39
連絡先	072-633-7755 (茨木市老人クラブ連合会)
日時	月1回火曜日 13時30分~15時
費用	無料
条件	60歳以上(シニアプラザの利用証が必要)
スタイル	   茶話会 
<p>テニスボールを使って筋肉・筋まぐ・関節のこわばりをゆるめませんか。手が届かないところもセルフケアしましょう。ゆるめると心もほっとゆるみます。ラクな服装でお気軽にお越しください。</p> 	

団体名 ㉒ SA茨木歌体操	
場所	シニアプラザいばらき(桑田町24番21号) 地図P.39
連絡先	072-632-1383 (綿谷)
日時	第1火曜日 14時~15時
費用	無料
条件	60歳以上(シニアプラザの利用者証が必要)
スタイル	   茶話会 
<p>みんなで楽しくワイワイとしている歌体操です。歌いながら手足を動かす軽い体操が脳トレ、筋トレにもつながります。お気軽にお越しください。</p> 	

中津東公園
(中津町)



P.37




けんすいバーと健康歩道があります。

主原町児童遊園
(主原町)





P.37




健康遊具と健康歩道があります。

*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

ウォーキングコース

安威川河川敷

茨木市の東部を流れる安威川の河川敷は道幅も広く歩きやすいコースとなっています。川の音が心地よく周辺に休憩箇所があるのもポイントです。



明るい時間に歩く方が安全です



自分に合った靴を履いて歩きましょう



安威川河川敷マップ

全7km



● 500m間隔に表示板があります (五十鈴橋下看板)



※雨の後などは増水する場合がありますので注意して利用しましょう。
※お手洗いは堤防をあがった場所や隣接している公園内にあります。