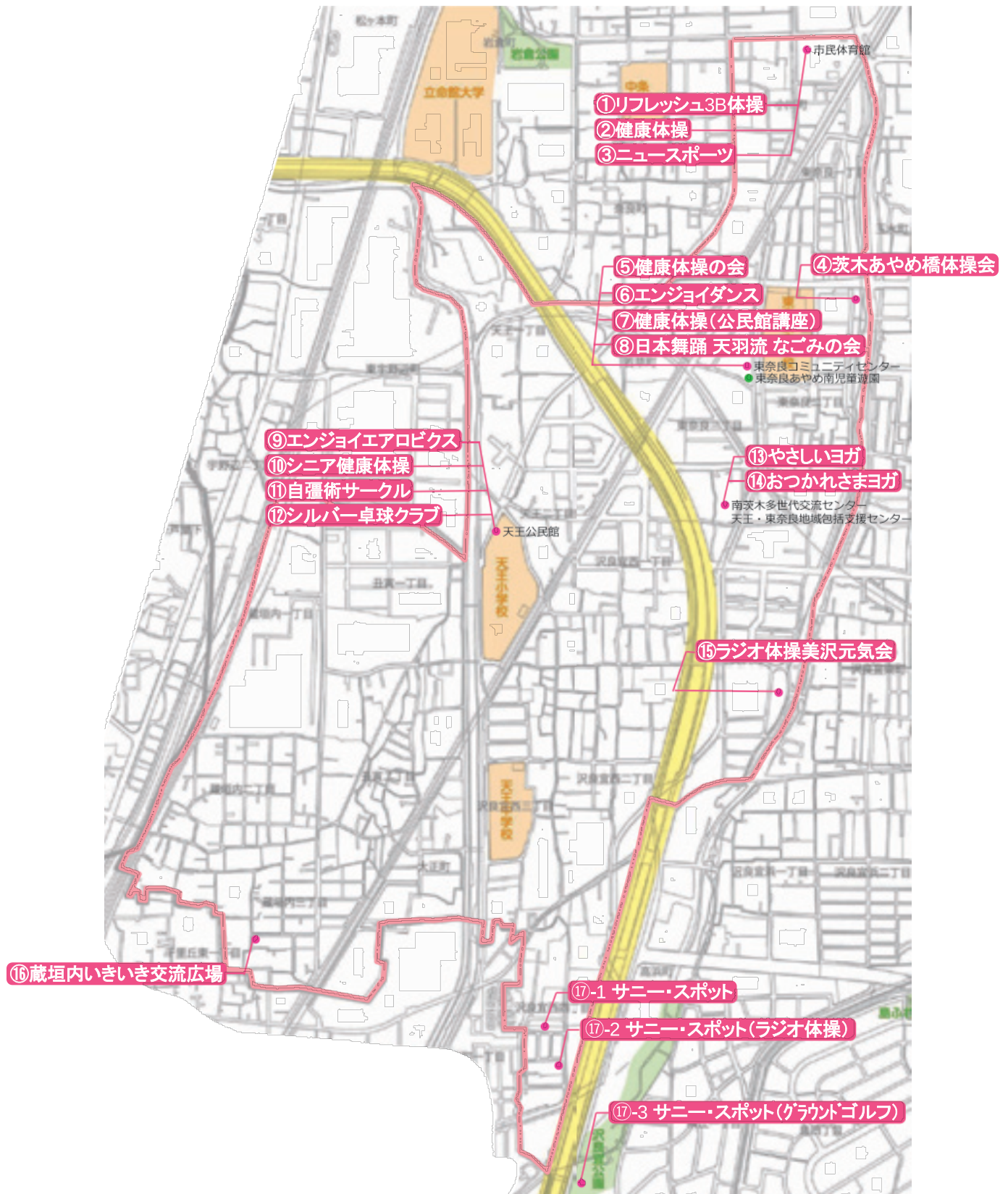

















## 12.天王・東奈良小学校区













団体名	① リフレッシュ3B体操	
場 所	市民体育館(小川町2番1号)	地図P.45
連絡先	072-626-3821(市民体育館)	
日 時	月曜日 11時30分~12時30分	
費 用	参加費用は体育館に直接お問い合わせください	
条 件	特になし、上靴を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
	<p>ベル、ベルターを使用した誰でも無理なく楽しむことができる体操です。音楽に合わせて身体を動かしながら、しっかりとした運動効果も実感できる内容です。</p> 	

団体名	② 健康体操	
場 所	市民体育館(小川町2番1号)	地図P.45
連絡先	072-626-3821(市民体育館)	
日 時	金曜日 A:13時~14時、B:14時10分~15時10分	
費 用	参加費用は体育館に直接お問い合わせください	
条 件	60歳以上	
スタイル	  	茶話会 
	<p>手の先、足の先を意識したストレッチが中心です。脳トレや連想ゲームも取り入れ、笑いながら楽しく取り組める内容になっています。</p> 	

団体名	③ ニュースポーツ	
場 所	市民体育館(小川町2番1号)	地図P.45
連絡先	072-620-1608(茨木市スポーツ推進課)	
日 時	毎月 第2・4火曜日 19時~21時	
費 用	無料	
条 件	18歳以上、屋内用シューズを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
	<p>「いつでも、どこでも、誰にでも」楽しめるスポーツです。専門的技術や経験がなくても年齢を問わず参加しやすく、無理なく継続できます。 ※申込不要、当日会場にお越しください。</p> 	






団体名	④ 茨木あやめ橋体操会	
場 所	あやめ橋交差点桜通り南側オリーブの森石造の前	地図P.45
連絡先	090-7766-7924(徳田)	
日 時	毎朝6時30分~6時40分	
費 用	なし	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
	<p>健康増進と交友交流を目的として、高齢の方も多く参加されています。365日、毎朝開催しています。ラジオ体操以外の体操も実施しています。お気軽に参加ください。土曜日のみ修了後、口笛体操を10分間行っています。また、体操が始まる前の数十分屋根の下に座わり、連絡雑談しています。</p> 	






団体名	⑤ 健康体操の会	
場 所	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号)	地図P.45
連絡先	072-638-3789(河田)	
日 時	第1・3木曜日(月2回) 10時~11時	
費 用	月1,500円	
条 件	ヨガマットまたは敷物を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
	<p>人と比べない、がんばらない、いつもニコニコをモットーに鍼灸師が指導する、中高年対象の軽いストレッチ教室です。全身の関節を動かし、無理なく気持ちよく参加できます。</p> 	






団体名	⑥ エンジョイダンス	
場 所	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号)	地図P.45
連絡先	090-3703-6162(松尾)	
日 時	月曜日 9時30分~13時	
費 用	月4回:2,000円、月3回:1,500円、1回:700円	
条 件	セラバンドと1kgのゴムボールを使用します。ヨガマット、上靴を持参ください。	
スタイル	  	茶話会 
	<p>体力維持のための筋力トレーニングと有酸素運動になります。始まりは椅子に座ってのストレッチと筋力トレーニングを行い、その後はエアロビクスとヒップホップダンスを行います。ストレッチだけ、エアロビクスだけでなく自分のペースで参加OKです。</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 健康体操 (公民館講座)
場所	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号) 地図P.45
連絡先	072-637-4534 (東奈良公民館)
日時	第4木曜日 10時~11時30分
費用	年額2,750円 (5月~3月の全11回)
条件	ヨガマットまたは敷物を持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>人と比べない、がんばらない、いつもニコニコをモットーに鍼灸師が指導する、中高年対象の軽いストレッチ教室です。全身の関節を動かし、無理なく気持ちよく参加できます。</p> 	

団体名	⑧ 日本舞踊 天羽流 なごみの会
場所	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号) 地図P.45
連絡先	090-3703-6162 (松尾)
日時	月曜日 13時~15時
費用	1回1,500円
条件	浴衣、半幅帯、足袋、扇子など (初めての方連絡下さればこちらで用意します)
スタイル	   茶話会 
<p>古典、端唄、歌謡曲(J-POP)等で日本舞踏します。練習を続けることで日常生活の所作が美しくなります。初めての方でも大丈夫です。気軽にはじめてみませんか?</p> 	


団体名	⑨ エンジョイエアロビクス
場所	第1・3木曜日:天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.45 第2・4木曜日:玉樹コミュニティセンター(沢良直東町5番39号) 地図P.49
連絡先	072-623-5322 (浅野)
日時	木曜日 10時~11時30分
費用	700円×開催日+運営費
条件	女性、上靴を持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>簡単なエアロビクス、姿勢・歩行チェック、タオルを使って筋力維持、ストレッチ等を行っています。健康に過ごすために元気で明るいメンバーと活動しています。 ◆体験無料◆</p> 	


団体名	⑩ シニア健康体操
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.45
連絡先	072-634-3105 (吉井)
日時	第2・4木曜日 10時~11時30分
費用	月1,000円
条件	60歳以上の女性、自分で会場に来れるかた
スタイル	   茶話会 
<p>おしゃべりしながらのストレッチ、ボールやタオルを使用している体操、頭の体操(47都道府県の県庁所在地やしりととりなど)も、皆で声をかけながら楽しく行っております。</p> 	

団体名	⑪ じきょうじゆつ 自彊術サークル
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.45
連絡先	072-634-5104 (大河原)
日時	金曜日 10時~11時30分
費用	月3,000円、年間費3,000円
条件	ヨガマットがあれば持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>全身のマッサージとツボ押しの準備体操を行ってから、ストレッチや整体効果のある31動作の自彊術体操を行います。おしゃべりもあり、笑いもあり、楽しみながら時間を過ごすことができます。</p> 	

団体名	⑫ シルバー卓球クラブ
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.45
連絡先	090-3493-1647 (溝口)
日時	木曜日 13時~16時30分
費用	年間費4,000円
条件	60歳以上、ラケット、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元気に会員の交流をしています。他会場(玉島公民館、茨木公民館、大池コミュニティセンター)にも参加可能です。</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 やさしいヨガ
場 所	南茨木多世代交流センター(東奈良三丁目16番14号) 地図P.45
連絡先	072-624-9860 (末松)
日 時	木曜日 14時~15時
費 用	1回100円
条 件	60歳以上(多世代交流センターの利用者証が必要) タオル、5本指ソックスでご参加ください 定員を超えた場合はお断りする場合があります。
スタイル	   茶話会 
<p>誰でも気軽に参加できる、やさしいヨガになります。ひとつひとつ簡単なポーズで身体をほぐしていきます。1回1回の料金になるので、自分の身体の調子の良い時に来て参加も可です。</p> 	

団体名	⑭ おつかれさまヨガ
場 所	南茨木多世代交流センター(東奈良三丁目16番14号) 地図P.45
連絡先	072-632-0101 (南茨木多世代交流センター)
日 時	第2・4木曜日 18時~19時
費 用	無料
条 件	茨木市在住の60~70才まで(申込時の年齢) (多世代交流センターの利用証が必要)
スタイル	   茶話会 
<p>1日の締めくくりに今日もおつかれさまと心と体がゆるむ時間を過ごしませんか。皆さまざまのご参加をお待ちしています。 (4月から開始のため、写真は別会場のものとなります)</p> 	

団体名	⑮ ラジオ体操美沢元気会
場 所	佐和良義神社前広場(美沢町9番) 地図P.45
連絡先	072-634-4166 (吉田)
日 時	6月~9月:6時45分~、12月~2月:7時15分~ その他7時~(日曜、祝日、雨の日を除く)
費 用	年間500円(ラジオ代)
条 件	なし
スタイル	   茶話会 
<p>高齢のかたも毎日元気に参加しています。毎朝、ラジオ体操から初めて元気に1日をスタートしましょう。ラジオ体操、ストレッチ、桜通りのウォーキングもあります。</p> 	

団体名	⑯ 蔵垣内いきいき広場
場 所	蔵垣内会館(蔵垣内三丁目11番23号) 地図P.45
連絡先	090-9273-5227 (明瀬)
日 時	月曜日、金曜日 13時~16時
費 用	1回50円(老人クラブ会員は無料)
条 件	60歳以上、タオルを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>月に一度の月曜日はラジオ体操、金曜日は元気!いばらき体操、月末の開催日にニュースポーツを実施しています。身体を動かすだけでなく、カラオケや折り紙、麻雀や脳トレも取り入れ交流を楽しんでいます。</p> 	

団体名	⑰ サニー・スポット
場 所	サニー・スポット(沢良宜西四丁目9番14号) 地図P.45
連絡先	072-635-5097 (上野)
日 時	①火・木曜日 13時~16時(上野宅で開催) ②月・金曜日8時~8時15分 沢良宜西四丁目児童遊園(ラジオ体操) ③金曜日 9時~11時 沢良宜公園(グラウンドゴルフ)
費 用	金曜日のみ50円
条 件	特になし
スタイル	   茶話会 
<p>いつまでも今より元気で毎日が過ごせることを目的に脳トレ、コーラス、ダーツ等集まって皆で楽しめます。近くの公園でグラウンドゴルフやラジオ体操の野外活動も取り入れています。井戸端会議のお喋りで情報交換にもなりアットホームなところです。</p> 	

**東奈良あやめ南児童遊園**  
(東奈良町)  **P.45**



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