































団体名	① なみき (健康体操)	
場 所	水尾コミュニティセンター(水尾二丁目9番15号) 地図P.49	
連絡先	072-628-4166 (コミュニティデイハウスなみき)	
日 時	第2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>身体機能向上と筋力を保持し、全身の関節の可動域を広げて動きやすくケガをしない健康な身体づくりを目指します。楽しい軽スポーツもあります。※開催日は事前に問合せください。</p>		

団体名	② 3B体操	
場 所	水尾コミュニティセンター(水尾二丁目9番15号) 地図P.49	
連絡先	090-2318-9852 (東浦)	
日 時	火曜日(月3回) 9時45分~11時15分	
費 用	月2,100円、入会費1,000円	
条 件	上靴を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>ボールなどの用具を用いることで、誰にでも無理なく気軽にできる体操です。音楽に合わせて楽しく一緒に体を動かしましょう。</p>		

団体名	③ たまちゃん	
場 所	③-1 府宮茨木玉櫛集会所(玉櫛二丁目11) 地図P.49	③-2 玉櫛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	072-635-4002 (コミュニティデイハウスたまちゃん)	
日 時	③-1 第2・4水曜日、③-2 第1・3・5水曜日 9時30分~11時30分	
費 用	無料	
条 件	65歳以上の市民	
スタイル	  	茶話会 
<p>元気! いばらき体操のDVDを中心にストレッチから健脳体操、健脚体操を行っています。休憩時間のお茶タイムも楽しみのひとつとなっています。</p>		






団体名	④ 健康体操	
場 所	玉櫛府宮住宅集会所(玉櫛二丁目11) 地図P.49	
連絡先	090-3873-6574 (鈴木)	
日 時	第2・4月曜日(祝日の場合は曜日の変動あり) 10時~11時	
費 用	1か月1,500円	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>ストレッチから始まり、リズム運動、マットに寝転んで全身を伸ばしていきます。認知機能低下予防の手遊びも取り入れたり、無理なく誰でも楽しめる内容になっています。</p>		






団体名	⑤ 茨木水若ラジオ体操会	
場 所	若園公園グランド(真砂二丁目3) 地図P.49	
連絡先	072-635-7026 (成松)	
日 時	毎朝(雨天中止) 6時30分~6時50分	
費 用	無料	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>健康増進を目的としたラジオ体操第1、2とストレッチ体操を行っています。ラジオ体操終了後にはストレッチ体操もあります。</p>		






団体名	⑥ るんるん体操	
場 所	玉櫛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	072-634-6955 (河本)	
日 時	月曜日(祝日は休み) 11時20分~12時20分	
費 用	月1,800円	
条 件	女性	
スタイル	  	茶話会 
<p>椅子に座っての体操、ヨガマットを使用したストレッチ体操、腰痛体操、転倒予防等の健康体操です。いつまでも若々しさを保つための教室です。</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 エンジョイエアロビクス		
場所	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 玉櫛コミュニティセンター(沢良宜東町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。</p> <p>◆体験無料◆</p>			
			

団体名	⑧ TAMA'S FIT いばらき(タマズフィットいばらき)		
場所	玉櫛コミュニティセンター(沢良宜東町5番39号) 地図P.49		
連絡先	090-9272-8901 (森)		
日時	第1,第3火曜日 10時~11時30分(日時変更の可能性あり)		
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 
<p>楽しく、気楽に参加できる健康体操です。ストレッチ体操、脳トレ、バランス運動、筋力運動、マットを使った運動、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。</p>			
			

団体名	⑨ みんなの居場所 さぼさぼ		
場所	玉櫛コミュニティセンター(沢良宜東町5番39号) 地図P.49		
連絡先	参加をご希望の場合は会場に直接お越しください		
日時	第3火曜日 13時~16時		
費用	1回100円		
条件	なし		
スタイル			 茶話会 
<p>最初はストレッチで身体をほぐしていき、その後は身体全体を使ってのコミュニケーション遊びを行います。正解はなく、好きに動き自分自身を表現していきます。後半はお茶を飲みながら楽しくお話しをしましょう。</p>			
			

若園公園
(若園町)   P.49



健康歩道があります。


水尾公園
(水尾一丁目)    P.49






健康遊具、遊歩道があります。

*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

モトイバ
MAP

元茨木川緑地（通称：モトイバ）

元茨木川緑地は全長約5km。木々に囲まれながら気持ちよくウォーキングができます。四季を通じて異なる風景があるところも魅力的です。

ベンチ、たくさんあります！
水分補給しながら休憩しましょう。



B
ベンチ
で
休憩



健康遊具の設置もあります。
健康歩道と一緒に挑戦してみま
しょう！

C
健康遊具



E
桜と梅

桜はもちろん、南に行くと
梅の木も多く、2月頃から
楽しめます。



健康歩道に
チャレンジ！

A
健康歩道



歩道だけでなく、活動できる
スペースもあり
朝はラジオ体操も行われています。

D
ゆとりの
スペース

