
















14.玉島・葦原小学校区













団体名	① 健康体操	
場 所	玉島公民館(平田二丁目25番9号)	地図P.53
連絡先	072-632-4714(岩寄)	
日 時	金曜日 10時~11時30分	
費 用	月2,800円	
条 件	女性、上靴を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>前半は体幹を鍛える有酸素運動。頭と身体の動きを良くしていきます。後半は椅子やマットを使ってのヨガで、ゆっくりと身体をほぐしていきます。初心者歓迎です。見学、体験お待ちしております。</p>		
		

団体名	② Smileヨガ(スマイルヨガ)	
場 所	玉島公民館(平田二丁目25番9号)	地図P.53
連絡先	080-5356-7438(平島)	
日 時	木曜日 ①9時30分~10時30分、②10時45分~11時45分	
費 用	入会金2,000円、月4,000円	
条 件	ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>呼吸法を用い、自分の身体と向き合いながら身体全体のバランスを整えていきます。年齢層もさまざま楽しみながら身体づくりを行っています。</p>		
		

団体名	③ シルバー卓球クラブ	
場 所	玉島公民館(平田二丁目25番9号)	地図P.53
連絡先	072-633-4644(吉見)	
日 時	木曜日 9時~12時	
費 用	年会費4,000円	
条 件	60歳以上、卓球ラケット、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交流をしています。他会場(茨木公民館、天王公民館、大池コミュニティセンター)も参加可能です。年2回の体力測定もあります。</p>		
		






団体名	④ いこいの郷	
場 所	いこいの郷(平田台11番8号)	地図P.53
連絡先	090-3278-5025(初田)	
日 時	火曜日 13時30分~14時30分	
費 用	1回150円(老人クラブ会員100円)	
条 件	60歳以上、上靴を持参ください、セラバンド、ゴムボールを使用します	
スタイル	  	茶話会 
<p>いつまでも元気で日常生活を続けることを目標にストレッチ、リズム体操を中心に身体を動かしています。自分のペースで楽しく通うことができる居場所です。</p>		
		






団体名	⑤ バラの会	
場 所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター(沢良宜浜三丁目12番19号)	地図P.53
連絡先	072-633-7570(新原)	
日 時	毎週水・土曜日 13時~17時	
費 用	年間10,000円(氷または土のみは6,000円)	
条 件	上靴、ラケットがあれば持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>地域の人が集まる卓球クラブです。みんなで声をかけ合い、来るだけでも気晴らしになります。時間内は自由に入退室できます。気軽に参加ください。</p>		
		






団体名	⑥ ほっとスル(認知機能低下予防体操)	
場 所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター(沢良宜浜三丁目12番19号)	地図P.53
連絡先	072-655-4308(コミュニティデイハウスほっとスル)	
日 時	金曜日 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>認知症予防、運動器機能向上の組み合わせを交互に取り組んでいます。難しい事はなく、簡単なゲームやクイズで脳トレをしたり、立っても座っても出来るストレッチ体操を行い楽しんでいます。</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	⑦ ほっとスル(卓球)			
場所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター(沢良宜浜三丁目12番19号) 地図P.53			
連絡先	072-655-4308(コミュニティデイハウスほっとスル)			
日時	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>運動機能向上の取り組みで卓球をしています。激しい運動ではなく、休憩を取り入れながら楽しめる内容です。「運動は久しぶり」「体力に自信がない」そんな方も大歓迎です。</p>				
				

団体名	⑧ ほっと・ふれ愛ラジオ体操			
場所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター(沢良宜浜三丁目12番19号) 地図P.53			
連絡先	072-648-7980(NPO法人はっちぽっち)			
日時	月・水・金曜日 9時~9時30分			
費用	無料			
条件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>ストレッチ、ラジオ体操、元気！いばらき体操を行っています。健康に関する講座(概ね月に1回)もあり、参加者同士のコミュニケーションを図りながら楽しく元気に体操します。※茶話会は不定期</p>				
				

団体名	⑨ あしはら自彊術サークル			
場所	葦原多世代交流センター(新和町21番27号) 地図P.53			
連絡先	072-627-3261(綿田)			
日時	水曜日 13時半~15時			
費用	月2,750円、年間費3,000円			
条件	ヨガマットがあれば持参ください 葦原多世代交流センターの利用者証が必要			
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ム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引き動作。自彊術体操の楽しい集まりです。</p>				
				

団体名	⑩ 月曜ヨガ教室			
場所	南市民体育館(島三丁目8番19号) 地図P.53			
連絡先	072-620-1608(茨木市スポーツ推進課)			
日時	月曜日 ①9時15分~10時15分 ②10時30分~11時30分			
費用	1教室10回3,000円 (4月、8月、12月の広報で募集し定員に達した場合は抽選)			
条件	18歳以上の市内在住、市内在勤、市内在学者。ヨガマットを持参ください。			
スタイル				茶話会 
<p>毎回、身体の一部を意識できるようにテーマを設けて行っています。専門用語を使わず分かりやすい言葉で動作を説明するので、どなたでも参加することができます。</p>				
				

南市民体育館			P.53
<p>(島三丁目8番19号)</p>			
			
<p>3階観覧通路がウォーキングコースになっており、無料で利用できます。1周140m。 ※イベント開催時は利用不可。</p>			

島ふれあい公園			P.53
<p>(島三丁目)</p>			
			
<p>健康遊具、健康歩道があります。</p>			