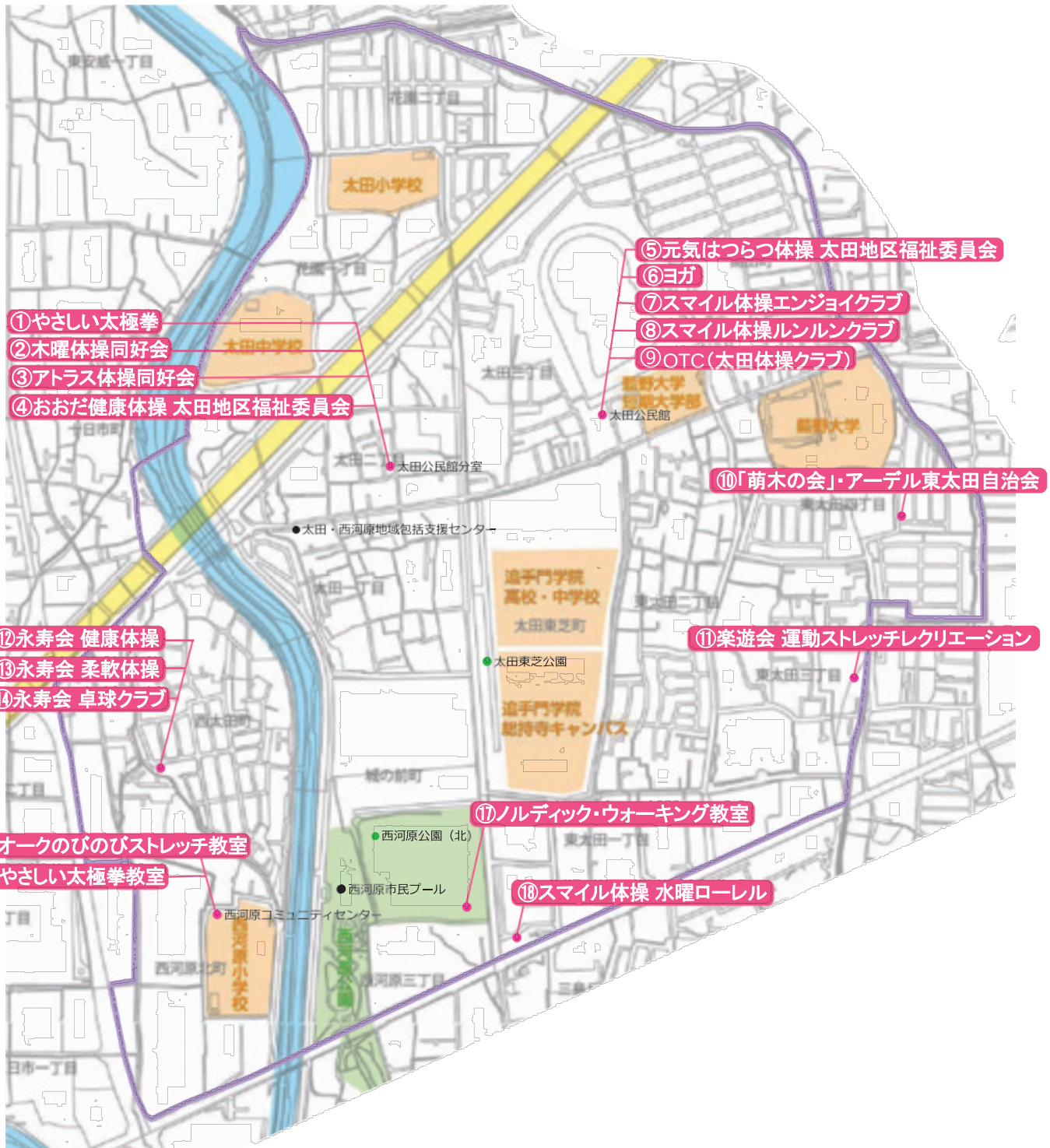


























4.太田・西河原小学校区













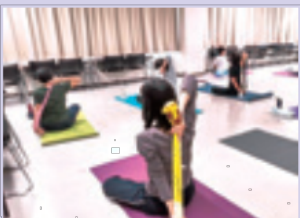
団体名	① やさしい太極拳			
場 所	太田公民館分室(太田二丁目6番1号) 地図P.13			
連絡先	072-621-5659(北村)			
日 時	水曜日(月4回) 13時15分~14時45分			
費 用	月2,500円			
条 件	上靴を持参ください			
スタイル				 
<p>ゆっくりとした柔らかな動きは、ストレスや緊張を取り除き、身体をほぐし活性化する効果があります。無理のない自然な動きなので、年齢、体力問わずお楽しみいただけます。</p>				

団体名	② 木曜体操同好会			
場 所	太田公民館分室(太田二丁目6番1号) 地図P.13			
連絡先	072-626-1026(中野)			
日 時	木曜日(月4回) 10時~11時30分			
費 用	月550円(年6,600円)※返金不可 アトラス体操同好会(土曜日)にも参加可能			
条 件	体力にやや自信のある方、バスタオルと上靴を持参ください			
スタイル				 
<p>体力を維持するためのストレッチ体操が中心です。身体を動かしたいけど一人で続かないという方、私たちと一緒に体操しませんか。見学希望の方は開催日に会場へお越しください。</p>				

団体名	③ アトラス体操同好会			
場 所	太田公民館分室(太田二丁目6番1号) 地図P.13			
連絡先	090-5161-5968(石井)			
日 時	土曜日(月4~5回) 10時~11時30分			
費 用	月550円(年6,600円)※返金不可 木曜体操同好会(木曜日)にも参加可能			
条 件	バスタオルと上靴を持参ください			
スタイル				 
<p>体力を維持するため身体のバランスを整え、筋力と柔軟性を高める健康体操を行っています。わたしたちと一緒に健康づくりに励みませんか。見学、体験も大歓迎です。</p>				






団体名	④ おおだ健康体操 太田地区福祉委員会			
場 所	太田公民館分室(太田二丁目6番1号) 地図P.13			
連絡先	080-1466-6040(太田地区福祉委員会 武本)			
日 時	第1金曜日 14時~15時			
費 用	無料			
条 件	60歳以上			
スタイル				 
<p>体操はストレッチ、筋力アップ、口腔、認知症予防(脳トレ)の4つで校正されており、参加者は動作確認が間違っても気にせず、和気あいあいに楽しく心身をリフレッシュしています。</p>				






団体名	⑤ 元気はつつ体操 太田地区福祉委員会			
場 所	太田公民館(太田三丁目6番18号) 地図P.13			
連絡先	090-3610-9190(太田地区福祉委員会 林野)			
日 時	第3木曜日 13時30分~15時			
費 用	無料			
条 件	60歳以上			
スタイル				 
<p>体操はストレッチ、筋力アップ、口腔、認知症予防(脳トレ)の4つで構成されており、参加者は動作が間違っても気にせず、和気あいあいに楽しく心身をリフレッシュしています。</p>				

団体名	⑥ ヨガ			
場 所	太田公民館(太田三丁目6番18号) 地図P.13			
連絡先	090-8210-3141(中島)			
日 時	月曜日: 13時30分~14時30分 水曜日: 10時~11時、11時15分~12時15分 金曜日: 9時45分~10時45分、11時~12時			
費 用	月3回2,000円			
条 件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				 
<p>ヨガは心と身体を整え、自然治癒力を高めます。普段使っていない筋肉を使うことで全身の筋力の強化や肩こり、頭痛、便秘解消も期待できます。日頃のストレスを解消してスッキリした気分を一緒に味わってみませんか。</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 スマイル体操エンジョイクラブ			
場所	太田公民館(太田三丁目6番18号)	地図P.13		
連絡先	090-9996-1625 (奥村)			
日時	月曜日(月4回) 13時30分~15時			
費用	入会金1,000円、月2,000円、不定期で場所代徴収あり			
条件	女性、上靴持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>ウォーミングアップで簡単なステップから、スローな曲を使ってのストレッチ体操が中心です。楽しくコミュニケーションをとりながら元気になれる教室です。</p> 				

団体名	⑧ スマイル体操ルンルクラブ			
場所	太田公民館(太田三丁目6番18号)	地図P.13		
連絡先	090-9996-1625 (奥村)			
日時	金曜日(月4回) 10時~11時30分			
費用	入会金1,000円、月2,000円、不定期で場所代徴収あり			
条件	女性、上靴持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>アップテンポのものから、スローな曲を使ってのステップ体操が中心です。楽しくコミュニケーションをとりながら元気になれる教室です。</p> 				


団体名	⑨ OTC (太田体操クラブ)			
場所	太田公民館(太田三丁目6番18号)	地図P.13		
連絡先	072-627-7639 (畑辺)			
日時	原則第4木曜日 10時~11時30分			
費用	1回100円			
条件	65歳以上(定員:15人程度)			
スタイル				茶話会 
<p>地域で気軽に体操ができる場所がほしいメンバーが集まり、立ち上げた教室です。まだ始まったばかりですが、やりたいことは自分達で決めて、みんなで楽しんでいます。お気軽にお越しください。</p> 				


団体名	⑩ 「萌木の会」・アーデル東太田自治会			
場所	アーデル東太田自治会集会所(東太田四丁目8番地)	地図P.13		
連絡先	090-1956-4834 (小阪)			
日時	火曜日 10時~11時			
費用	無料			
条件	70歳以上、アーデル東太田自治会会員			
スタイル				茶話会 
<p>皆がお互いに声を掛け合い、前向きに取り組んでいます。「貯筋」のための体操のほか、自強術やストレッチなども行っています。</p> 				


団体名	⑪ 楽遊会 運動ストレッチレクリエーション			
場所	ライフフィールドハイム茨木集会所(東太田3番5号)	地図P.13		
連絡先	303号増田まで			
日時	第1木曜日 14時30分~15時30分			
費用	1回100円			
条件	ライフフィールドハイム住民の方のみ。タオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>簡単なストレッチを中心におしゃべりしながら楽しく遊ぶ会を開いています。住民の方であればいつでも気軽に参加ください。</p> 				

団体名	⑫ 永寿会 健康体操			
場所	西太田町自治会館(西太田町9番2号)	地図P.13		
連絡先	072-627-5238 (小佐見)			
日時	火曜日 10時30分~11時30分			
費用	無し			
条件	永寿会会員(南耳原、西河原北町、西太田町)5本指ソックスで参加ください			
スタイル				茶話会 
<p>流れる音楽に合わせて、頭から足裏まで全身を刺激したり、伸ばしたりしています。体操前後のおしゃべりも大切なコミュニケーション。続けて参加することが大切です。心も身体も健康でありたいと活動を続けています。</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 永寿会 柔軟体操			
場 所	西太田町自治会館(西太田町9番2号) 地図P.13			
連絡先	072-627-5238(小佐見)			
日 時	金曜日(月4回) 15時~16時			
費 用	無し			
条 件	永寿会会員(南耳原、西河原北町、西太田町)、タオルを持参ください			
スタイル				
音楽に合わせて頭から足裏まで全身を刺激したり伸ばしたりしています。体操前後のおしゃべりも大切なコミュニケーション。継続して続ける事で心も身体も健康でありたいと活動を続けています。				

団体名	⑭ 永寿会 卓球クラブ			
場 所	西太田町自治会館(西太田町9番2号) 地図P.13			
連絡先	072-627-5237(福高)			
日 時	第3水曜日 13時30分~15時			
費 用	なし			
条 件	永寿会会員(南耳原、西河原北町、西太田町)上靴を持参ください			
スタイル				
月に1回、西太田町自治会館で卓球をしています。ラケットは準備がありますので、持っていなくても参加できます。ラリーをしたり、ゲームをしたり楽しく身体を動かしましょう。				

団体名	⑮ オークのびのびストレッチ教室			
場 所	西河原コミュニティセンター(西河原北町7番21号) 地図P.13			
連絡先	090-5897-7024(オーク事務局)			
日 時	日曜日 10時~11時(年間30回)			
費 用	入会金1,000円、参加料1回700円			
条 件	15歳以上、ヨガマットを持参ください			
スタイル				
身体をのびのび伸ばすストレッチ体操を中心に、バランス感覚を養い、転倒防止を予防する体操を行っています。のびのび身体を伸ばすことはリラックス効果もありストレスの発散にもなります。				

団体名	⑯ やさしい太極拳教室			
場 所	西河原コミュニティセンター(西河原北町7番21号) 地図P.13			
連絡先	090-5897-7024(オーク事務局)			
日 時	金曜日 9時15分~10時45分(年間40回)			
費 用	入会金1,000円、月会費1,500円、参加料1回400円			
条 件	15歳以上			
スタイル				
呼吸に集中して動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れバランス感覚を養い転倒防止に繋がります。				

団体名	⑰ ノルディック・ウォーキング教室			
場 所	集合場所:西河原公園(北) 地図P.13			
連絡先	090-5897-7024(オーク事務局)			
日 時	火曜日 9時15分~11時(雨天中止)(年間32回)			
費 用	入会金1,000円、月会費1,500円、参加料1回400円			
条 件	15歳以上、ウォーキングポールを使用します(貸出あり)			
スタイル				
通常のウォーキングに比べ膝や腰の負担が少ない事が特徴です。市内のみならず、市街地の散策も行っています。歩き方のレクチャーもありますので安心して始める事ができます。				

団体名	⑱ スマイル体操 水曜ローレル			
場 所	ローレルハイツ茨木総持寺集会所(東太田1番1号) 地図P.13			
連絡先	090-9996-1625(奥村)			
日 時	水曜日 10時~11時30分			
費 用	入会金1,000円、月2,000円			
条 件	女性、上靴を持参ください			
スタイル				
アップテンポのものから、スローな曲を使っでのステップ体操が中心です。楽しくコミュニケーションをとりながら元気になれる教室です。				

*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
---	---	--	---