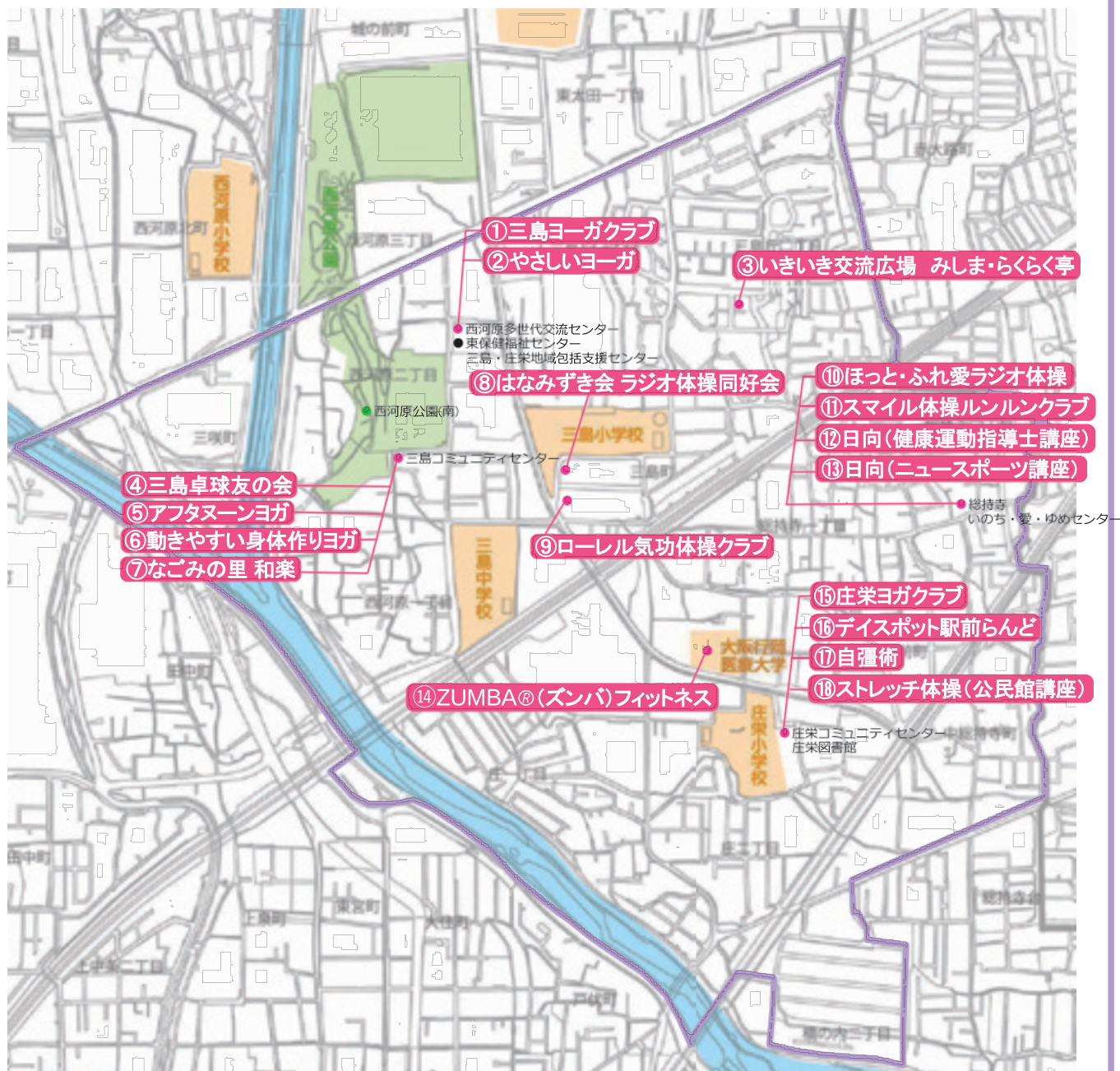






















5.三島・庄栄小学校区













団体名	① 三島ヨーガクラブ
場 所	西河原多世代交流センター(西河原二丁目17番4号) 地図P.17
連絡先	072-623-6553(高見)
日 時	火曜日 10時~11時30分
費 用	月2,000円
条 件	60歳以上(多世代交流センターの利用者証が必要です)、動きやすい服装
スタイル	   茶話会 
<p>ヨーガは身体を柔軟にし、筋力やバランス能力の低下を予防します。呼吸法を使って、ひねり、ねじりを用い身体をゆっくりと動かしていきます。心身ともに安らげる内容のヨーガです。</p> 	

団体名	② やさしいヨーガ
場 所	西河原多世代交流センター(西河原二丁目17番4号) 地図P.17
連絡先	090-9705-0457(久世)
日 時	水曜日 10時15分~11時30分
費 用	月2,000円、年会費1,000円
条 件	ヨガマットを持参ください、60歳以上(多世代交流センターの利用者証が必要です)
スタイル	   茶話会 
<p>今の自分の身体と向き合いながら、少しずつ変わる身体の変化を感じてもらいます。出来なくても大丈夫、今の自分ができることをし、できることを増やしていきましょう。創立後40年近く経過し、共に年齢を重ねてきました。身体に優しい無理のない体操を心がけています。</p> 	

団体名	③ いきいき交流広場 みしま・らくらく亭
場 所	三島丘府宮住宅「旧集会所」(三島丘二丁目7番12号) 地図P.17
連絡先	072-624-5050(三島地区福祉委員会事務局)
日 時	第1・3水曜日 14時~15時(開催日は問い合わせください)
費 用	1回50円(老人会加入者は無料)
条 件	おおむね60歳以上
スタイル	   茶話会 
<p>椅子に座ってのストレッチから筋トレ、脳トレを行い、後半はスクエアステップを行います。参加する事でどんどん元気になれる集まりです。月に2回のはつらつ体操以外にも健康相談や講座などもあります。</p> 	






団体名	④ 三島卓球友の会
場 所	三島コミュニティセンター(西河原二丁目7番12号) 地図P.17
連絡先	090-9860-3615(馬場)
日 時	木曜日 13時~16時
費 用	年4,000円
条 件	卓球ラケットと上靴を持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>卓球に興味のある方、一緒に卓球を楽しみませんか。試合目的ではなく練習(ラリーを楽しむ)のみですので、初心者の方でも気軽に参加していただけたと思います。体験見学もOKです。身体に優しい無理の無い練習を心掛けています。</p> 	






団体名	⑤ アフタヌーンヨガ
場 所	三島コミュニティセンター(西河原二丁目7番12号) 地図P.17
連絡先	090-1899-6706(久後)
日 時	火曜日 14時~15時
費 用	入会金2,000円、月会費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>ゆったりとしたペースで身体をほぐし、関節の動きを良くすることで筋肉の緊張や凝り、ストレスを手放します。身体が硬いかた、体力に自信がないかたでも安心して楽しめます。</p> 	






団体名	⑥ 動きやすい身体作りヨガ
場 所	三島コミュニティセンター(西河原二丁目7番12号) 地図P.17
連絡先	090-9734-7559(佐藤)
日 時	水曜日 11時30分~12時30分
費 用	1回1,000円(初回は500円)
条 件	ヨガマットを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>ずっと自分の脚で歩いて生活できるように、自分自身の身体を知り大切にケアをしていくヨガです。多世代の人が参加しておりますが、無理なく自分のペースで取り組める内容です。</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 なごみの里 和楽			
場所	三島コミュニティセンター(西河原二丁目7番12号) 地図P.17			
連絡先	072-623-2612(コミュニティデイハウスなごみの里和楽)			
日時	土曜日 14時~16時			
費用	無料			
条件	65歳以上の市民			
スタイル				茶話会 
	<p>脳トレを取り入れた体操を行い、後半はお天気であれば西河原公園をウォーキングし、園内を散策しながら健康づくりに励みます。天候が悪いときは室内で生活に役立つスマホ講座を行います。</p> 			

団体名	⑧ はなみずき会 ラジオ体操同好会			
場所	三島南公園(三島町3番7号) 地図P.17			
連絡先	072-625-7207(文能)			
日時	月・火・木・土曜日 8時45分~			
費用	無料			
条件	なし			
スタイル				茶話会 
	<p>ラジオ体操は5分程度の簡単な体操ですが、普段の生活では動かない様々な筋肉や関節を動かすことができます。毎朝のスタートとしてぜひ参加してみてください。</p> 			


団体名	⑨ ローレル気功体操クラブ			
場所	ローレルハイツ茨木集会所(三島町2番1号) 地図P.17			
連絡先	072-623-6553(高見)			
日時	土曜日 10時10分~11時10分			
費用	月2,000円			
条件	動きやすい服装でお越しください			
スタイル				茶話会 
	<p>練功十八法(誰にでも簡単にできる中国健康体操)がメインとなっています。健康維持、健康づくりのために中高層・高齢者の方でも無理なく始められる呼吸法を使った健康運動を一緒に始めてみませんか?</p> 			


団体名	⑩ ほっと・ふれ愛ラジオ体操			
場所	総持寺いのち・愛・ゆめセンター(総持寺二丁目5番36号) 地図P.17			
連絡先	072-626-5660(総持寺いのち・愛・ゆめセンター)			
日時	水曜日 9時15分~9時45分			
費用	無料			
条件	なし			
スタイル				茶話会 
	<p>地域のみなさんと健康維持とつながりのためラジオ体操と元気!いばらき体操を行っています。月に一回程度、さまざまな内容の生涯学習出前講座を行っています。</p> 			

団体名	⑪ スマイル体操ルンルンクラブ(ゆめセンター)			
場所	総持寺いのち・愛・ゆめセンター(総持寺二丁目5番36号) 地図P.17			
連絡先	090-9996-1625(奥村)			
日時	木曜日(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>スタートは音楽に合わせてのステップ運動、知っている曲は歌いながら身体を動かし気分も楽しくなります。後半は椅子に座ってのストレッチ体操で身体をゆっくりとほぐしていきます。</p> 			

団体名	⑫ ひなた 日向(健康運動指導士講座)			
場所	総持寺いのち・愛・ゆめセンター(総持寺二丁目5番36号) 地図P.17			
連絡先	072-646-5453(コミュニティデイハウス日向)			
日時	月曜日(月2回) 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>健康運動指導士による健脳体操とストレッチ体操は筋力や身体機能を向上させ、健康の維持、促進に効果的です。簡単にできる体操で筋力と体力を維持させましょう。</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 ひなた 日向 (ニュースポーツ講座)			
場 所	総持寺いのち・愛・ゆめセンター(総持寺二丁目5番36号) 地図P.17			
連絡先	072-646-5453 (コミュニティデイハウス日向)			
日 時	金曜日(月2回) 10時~12時			
費 用	無料			
条 件	65歳以上の市民			
スタイル				茶話会 
モルック、ポッチャ、ディスク コン、輪投げ、ラダーゲッ ターなど競い合うことよりも 楽しむことを優先にゲームを 楽しんでいます。椅子に座っ ても参加でき、誰もが楽しめる 内容です。				

団体名	⑭ ZUMBA® (ズンバ) フィットネス			
場 所	大阪行岡医療大学(総持寺一丁目1番41号) 地図P.17			
連絡先	072-621-0881 (大学事務局)			
日 時	月曜日 15時~15時45分(開催日については問い合わせください)			
費 用	1回300円			
条 件	室内用靴を持参ください(※要予約)			
スタイル				茶話会 
ラテン系の音楽とダンスを組 み合わせた創作エクササイズ で、楽しく体を動かしながら 体力をつけることができます。 健康増進のためお気軽にご参 加ください。				

団体名	⑮ 庄栄ヨガクラブ			
場 所	庄栄コミュニティセンター(庄二丁目26番12号) 地図P.17			
連絡先	072-624-5855 (木曾)			
日 時	第2・4木曜日 10時~12時			
費 用	入会費1,000円、月2,000円			
条 件	バスタオルまたはヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
年をとっても健康で自分の足 で歩けるよう、身体を動かす 集まりです。自分のペースで 出来ますので皆で楽しい時間 を過ごしませんか。				

団体名	⑯ デイスポット駅前らんど			
場 所	庄栄コミュニティセンター(庄二丁目26番12号) 地図P.17			
連絡先	072-633-7587 (コミュニティデイハウスデイスポット駅前らんど)			
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			
スタイル				茶話会 
椅子に座ったままでできる転倒 予防の体操と認知症予防につ ながる脳トレや、指先を動か す小物作りなどを行い参加者 の皆さんは、お互いにコミュ ニケーションを図っています。				

団体名	⑰ じきょうじゆつ 自彊術			
場 所	庄栄コミュニティセンター(庄二丁目26番12号) 地図P.17			
連絡先	090-8215-5477 (野上)			
日 時	水曜日 10時~11時30分(月4回)			
費 用	月2,700円、年会費3,000円			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
自彊術は31の動作で全身を 動かし、呼吸法により心身の バランスを図ることを目的と した治療術から工夫された健 康体操です。老若男女問わず、 運動が苦手な方でもできる体 操です。				

団体名	⑱ ストレッチ体操 (公民館講座)			
場 所	庄栄コミュニティセンター(庄二丁目26番12号) 地図P.17			
連絡先	072-620-0366 (庄栄公民館)			
日 時	第2・4水曜日 10時~11時15分 9月~2月(12回)7月頃の回覧(庄栄地区のみ)で募集案内します			
費 用	3,000円(12回)			
条 件	バスタオルかヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
前半は足の先から全身をほぐ し、血行をよくするストレッ チ体操です。後半は茨木市が 制作した「元気!いばらき体 操」のDVDを使って体操を行 います。誰にでも無理なく参 加できる内容です。				

※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
---	---	--	---