





















7.春日・郡・畑田小学校区








団体名	① すこやかサロン・ええとこ			
場 所	郡コミュニティセンター(郡五丁目12番11号) 地図P.25			
連絡先	080-5709-0118 (橋口)			
日 時	水曜日 18時~21時			
費 用	1回50円(老人クラブ会員は無料)			
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 
<p>無理のないヨガを優しく先生が教えてくれます。続けることで効果が実感できる内容です。楽しく交流しながら一緒に始めませんか。初めて参加される際は橋口までご連絡ください。</p> 				

団体名	② 美BODY ストレッチ (公民館講座)			
場 所	郡コミュニティセンター(郡五丁目12番11号) 地図P.25			
連絡先	090-1892-7871 (清家)			
日 時	おおむね第2~4月曜日 10時30分~11時30分			
費 用	3,000円(12回)			
条 件	女性、バレエシューズ、ヨガマットがあれば持参ください(教室で購入可) 比較的体力に自信のある方			
スタイル				茶話会 
<p>クラシックバレエの音楽とともに身体をゆっくりとほぐしていきます。歩き方の改善、骨盤のゆがみ、腰痛の予防にはまず自分自身の身体を知ることです。ゆっくりと自分のペースで体力をつけて行きましょう。</p> 				

団体名	③ いきいき運動教室			
場 所	郡コミュニティセンター(郡五丁目12番11号) 地図P.25			
連絡先	090-3087-8832 (早水)			
日 時	第4金曜日①9時30分~10時30分②10時50分~11時50分(どちらか選択)			
費 用	1回500円			
条 件	運動できる服装、タオルをご持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>茨木市の健康寿命増進のため毎月開催しています。『「やりたい」ができる私へ』をモットーに、姿勢を意識しながら軽い負荷で行うサーキット形式での運動を行います。ご自身の体カレベルに合わせて行えるので、運動初心者でも安心して参加していただけます。</p> 				






団体名	④ 郡にここサロン			
場 所	郡自治公民館(郡三丁目23番16号) 地図P.25			
連絡先	080-6143-5115 (藤井)			
日 時	火曜・木曜・日曜日 12時30分~16時			
費 用	1回50円(老人クラブ会員は無料)			
条 件	60歳以上			
スタイル				茶話会 
<p>12時45分~13時15分の30分間にスタートとして体操を取り入れています。体操が終わった後は趣味活動を楽しみます。身体を動かすことで皆、元気で過ごすことができます。</p> 				






団体名	⑤ 郡にここサロン(ヨガ)			
場 所	郡自治公民館(郡三丁目23番16号) 地図P.25			
連絡先	080-6143-5115 (藤井)			
日 時	第4火曜日 12時30分~16時			
費 用	1回50円(老人クラブ会員は無料)			
条 件	タオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>月に1回はヨガの日!第4火曜日の14時~15時30分になります。椅子に座って身体をゆっくり伸ばしていくことで、全身の心地よさを感じることができます。</p> 				






団体名	⑥ 五日市ラジオ体操友好会			
場 所	五日市二丁目児童遊園(五日市二丁目) 地図P.25			
連絡先	072-627-6383 (下條)			
日 時	毎朝 6時30分~(12/15~3/14は休み)			
費 用	無料			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>毎朝6時30分からのラジオ放送に合わせて開始になります。雨の日以外は毎日開催しているのでお気軽にご参加ください。朝一番に身体を動かして一日を始めましょう!</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
---	---	--	---






⑦ ボディポテンシャル	
場 所	畑田コミュニティセンター(畑田町3番6号) 地図P.25
連絡先	072-620-8535 (藤澤)
日 時	水曜日(祝日、祭日除く) 10時~11時
費 用	月1,500円
条 件	バスタオルを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>硬くなった身体、動きづらくなった身体、痛みや不快を感じる身体、ゆっくりゆるめる動きで、いくつになっても動かせる体の動かし方を身につけます。</p> 	

⑧ ヨガサークル	
場 所	畑田コミュニティセンター(畑田町3番6号) 地図P.25
連絡先	072-620-8535 (藤澤)
日 時	第1・3金曜日 13時30分~15時
費 用	公民館講座の一環のため料金は問合せください
条 件	バスタオル、ヨガマットを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>気持ちよく体を動かし心身共にリフレッシュ。かんたんな動きをご自身の無理のない範囲で行います。あなたの生活にヨガを。</p> 	


⑨ エンジョイストレッチ	
場 所	春日コミュニティセンター(上穂積二丁目13番30号) 地図P.25
連絡先	090-7108-5505 (高田)
日 時	木曜日 10時~12時
費 用	月2,000円
条 件	女性、バスタオルを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>生涯現役で過ごしたいとの願いでスクワット等で足腰を鍛え、また腰痛や肩こりに適したストレッチもしています。一人では続かない運動も仲間と楽しみながら出来ます。</p> 	


⑩ いきいき健康体操	
場 所	春日コミュニティセンター(上穂積二丁目13番30号) 地図P.25
連絡先	072-627-0359 (駒井)
日 時	第2・4月曜日 10時~11時30分
費 用	月2,500円
条 件	なし
スタイル	   茶話会 
<p>少人数を活かした指導。個人への細やかなアドバイス。みんな楽しくそれぞれ目一杯身体を動かします。筋力トレーニング、ストレッチ、リズム有酸素運動。明るい先生と、やさしい仲間と一緒に楽しく身体を動かしませんか。見学、体験、大歓迎です。</p> 	


⑪ 西シルバー卓球クラブ	
場 所	春日コミュニティセンター(上穂積二丁目13番30号) 地図P.25
連絡先	072-628-0214 (青山)
日 時	金曜日 13時~15時30分
費 用	年間4,000円
条 件	運動靴、卓球ラケットがあれば持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>試合形式ではなくラリーを中心に、みんな明るく楽しく健康卓球をしています。準備体操としてラジオ体操をしてから始めています。</p> 	

⑫ 西地区シニア卓球クラブ	
場 所	春日コミュニティセンター(上穂積二丁目13番30号) 地図P.25
連絡先	072-643-2972 (古谷)
日 時	水曜日 13時~16時
費 用	半年2,500円
条 件	60歳以上
スタイル	   茶話会 
<p>年齢を気にせずに卓球を楽しむのが第一。脳の活性化のためおしゃべりも含めラリーを楽しんでいます。厳しい規則は何もありません、自由に気軽に卓球を楽しみませんか。</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	⑬ リラックスヨガ			
場 所	春日コミュニティセンター(上穂積二丁目13番30号) 地図P.25			
連絡先	090-9734-7559 (佐藤)			
日 時	木曜日 ①13時30分～14時30分、②15時～16時			
費 用	1回1000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>				

団体名	⑭ みんなで元気！運動教室			
場 所	済生会茨木医療福祉センター(3階・会議室)(上穂積一丁目2番27号) 地図P.25			
連絡先	072-646-5685(春日・郡・畑田地域包括支援センター) 電話対応可能な時間9～17時			
日 時	第4水曜日 10時30分～11時30分			
費 用	無料(要予約)			
条 件	65歳以上、バスタオルが必要な時もあります			
スタイル				 茶話会 
<p>介護予防を目的に、茨木市発行のはつらつパスポートを教科書にしてみんなで運動を行います。半年に1回、体力測定も行いますので、運動の成果を一緒に確認していきましょう。</p>				

団体名	⑮ ふれあいぽっぽ			
場 所	春日文化会館(春日三丁目12番41号) 地図P.25			
連絡先	072-623-5596(コミュニティデイハウスふれあいぽっぽ・吉川)			
日 時	火曜日 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>ストレッチ体操を中心に棒体操、ゴム体操など様々な体操を初めての人にも分かりやすく行っています。</p>				

団体名	⑯ 春日一丁目春風会			
場 所	春日文化会館(春日三丁目12番41号) 地図P.25			
連絡先	090-2350-1368(磯田)			
日 時	第1・3木曜日 13時～14時30分			
費 用	年会費1,000円			
条 件	タオルを持参ください			
スタイル				 茶話会 
<p>椅子に座って行う簡単なストレッチを中心に、筋トレやタオル体操を行っています。簡単な動きで気持ちよく身体を伸ばしていきます。脳トレやゲームなども取り入れて楽しく参加できる内容になっています。</p>				

団体名	⑰ 我和話の輪(わわわのわ)			
場 所	見付山自治会公民館(見付山二丁目1番2号) 地図P.25			
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2金曜日 10時～11時30分			
費 用	なし			
条 件	65歳以上、上靴・タオルを持参ください			
スタイル				 茶話会 
<p>いつもまでも元気に過ごすために体操をしませんか？健康講話、タオル体操、筋トレ、ストレッチ、口腔体操、しんぞい！と思っても効果ありのメニューを揃えてお待ちしております。</p>				

見付山公園

(見付山二丁目)




P.25



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