13.玉櫛・水尾小学校区

元茨木川緑地

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.47
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
スタイル	茶話会

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。

団体名	② なみき（免えき力アップ体操）
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.47
連絡先	072-628-4166（コミュニティデイハウスなみき）
日　時	第3木曜日　10時～12時
費　用	無料
条　件	65歳以上
スタイル	茶話会

健康体操と免疫力アップ体操で充実した人生を!自分の身体と向き合い、状態を知ったうえで血液やリンパを流し、内臓の動きを促す等体調を整え筋力アップ。楽しみながら活動的で健康な身体を保ちましょう。
※開催日は事前に問合せください。

団体名	③ なみき（ヨガ講座）
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.47
連絡先	072-628-4166（コミュニティデイハウスなみき）
日　時	第3木曜日　13時～15時
費　用	無料
条　件	65歳以上
スタイル	茶話会

マットヨガは心と体の健康の目的で行います。深い呼吸で精神を落ち着かせます。日常生活に必要な筋肉を鍛えたりコリを解す効果があります。ストレッチも入れながらゆっくり解して行きましょう。
※開催日は事前に問合せください。

団体名	④ 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.47
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

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。

団体名	⑤ 出る活
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.47
連絡先	070-9055-3712
日　時	火曜日　10時～11時30分
費　用	月3,000円
条　件	おおむね65歳以上、筆記用具を持参ください
スタイル	茶話会

まず一歩家から出ませんか？多様な交流を持つことは認知機能の低下を抑えます。頭を使いながらの運動や計算、クイズ等を行い脳と身体の健康維持向上を目指します。体験歓迎です。

団体名	⑥ たまちゃん
場　所	⑥-1 府営茨木玉櫛集会所（玉櫛二丁目11）地図P.47 ⑥-2 玉櫛コミュニティセンター（沢良宜東町5番39号）地図P.47
連絡先	072-635-4002（コミュニティデイハウスたまちゃん）
日　時	⑥-1 第2・4水曜日、⑥-2 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
スタイル	茶話会

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。

※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 健康体操
場　所	玉櫛府営住宅集会所（玉櫛二丁目11） 地図P.47
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

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延ばしていきます。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。

団体名	⑧ 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.47
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

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。

団体名	⑨ るんるん体操
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.47
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

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。

団体名	⑩ 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.43 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.47
連絡先	090−3829−3908（徳）
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

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。
◆体験無料◆

団体名	⑪ 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.47
連絡先	090−9272−8901（森）
日　時	第1、第3火曜日 10時〜11時30分
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

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。

水尾公園
（水尾一丁目）

P.47

健康遊具があり、外周園路は1周450mのウォーキングコースとして利用できます。

※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