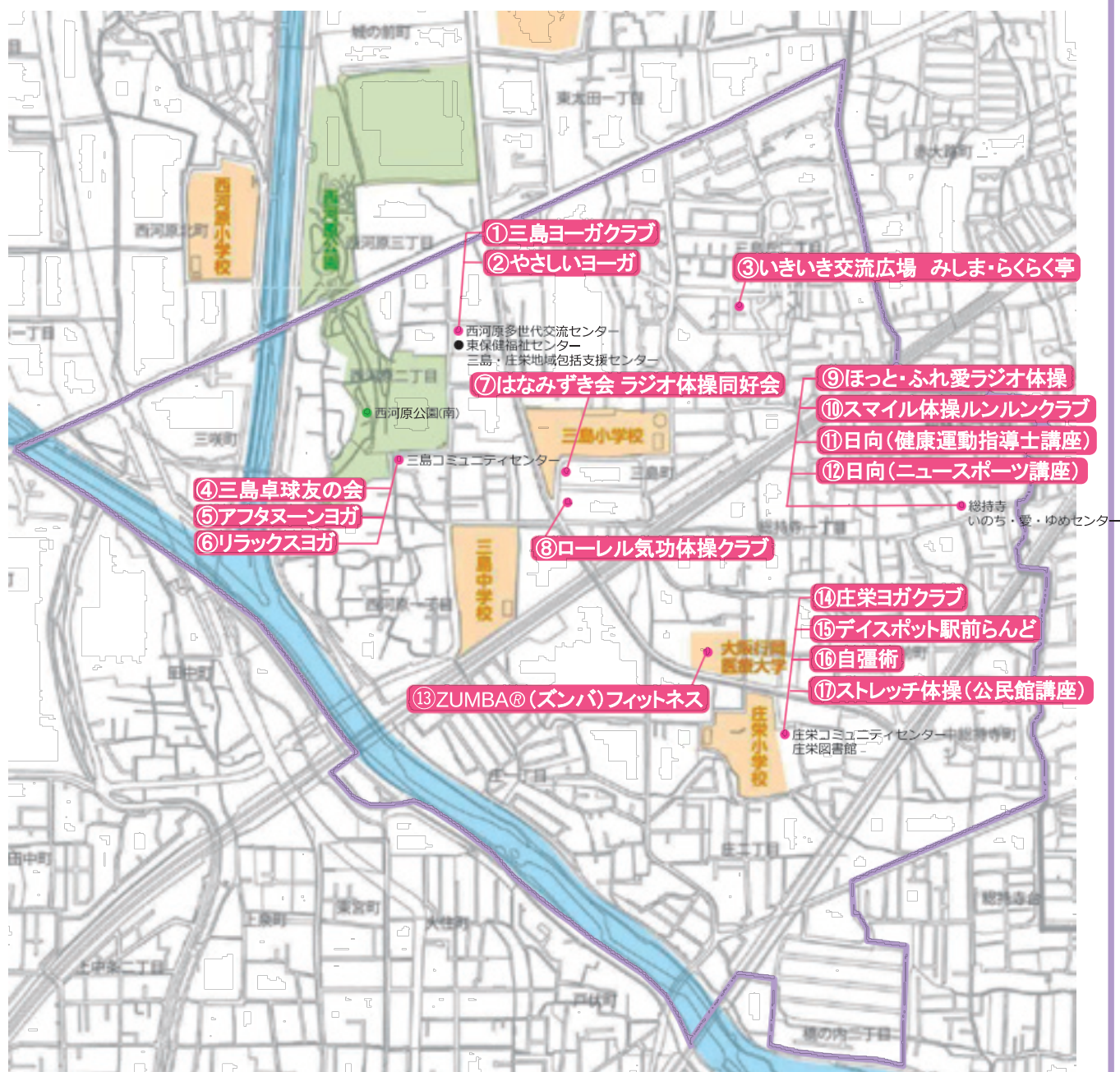


5.三島・庄栄小学校区



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 
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。 	

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 
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。 	

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 
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。 	

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 
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体操を心掛けています。 	

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	ヨガマット持参ください
スタイル	   茶話会 
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。 	

団体名	⑥ リラックスヨガ
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①10時~11時 ②11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 
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。 	

※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 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 
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。 			

団体名	⑧ 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	
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と一緒に始めてみませんか？ 			

団体名	⑨ 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	
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、保健師による血圧測定も実施し、健康づくりも行っています。 			

団体名	⑩ スマイル体操ルンソクラブ(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	
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。 			

団体名	⑪ 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 10時~12時		
費 用	無料		
条 件	65歳以上		
スタイル	  	茶話会	
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。 			

団体名	⑫ 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 10時～12時				
費 用	無料				
条 件	65歳以上				
スタイル				茶話会	
ボッチャ、ディスコン、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。					
					

※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 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	⑭ 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	⑮ 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
スタイル	   茶話会 
椅子に座ったまま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	⑯ 自 ^じ 彊 ^{きやう} 術 ^{じゆつ}
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	⑰ 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月頃の見学(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。 	

西河原公園 (南)
(西河原一~三丁目)





P.17



健康歩道・遊具があります。自然豊かな公園です。

※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
---	---	--	---