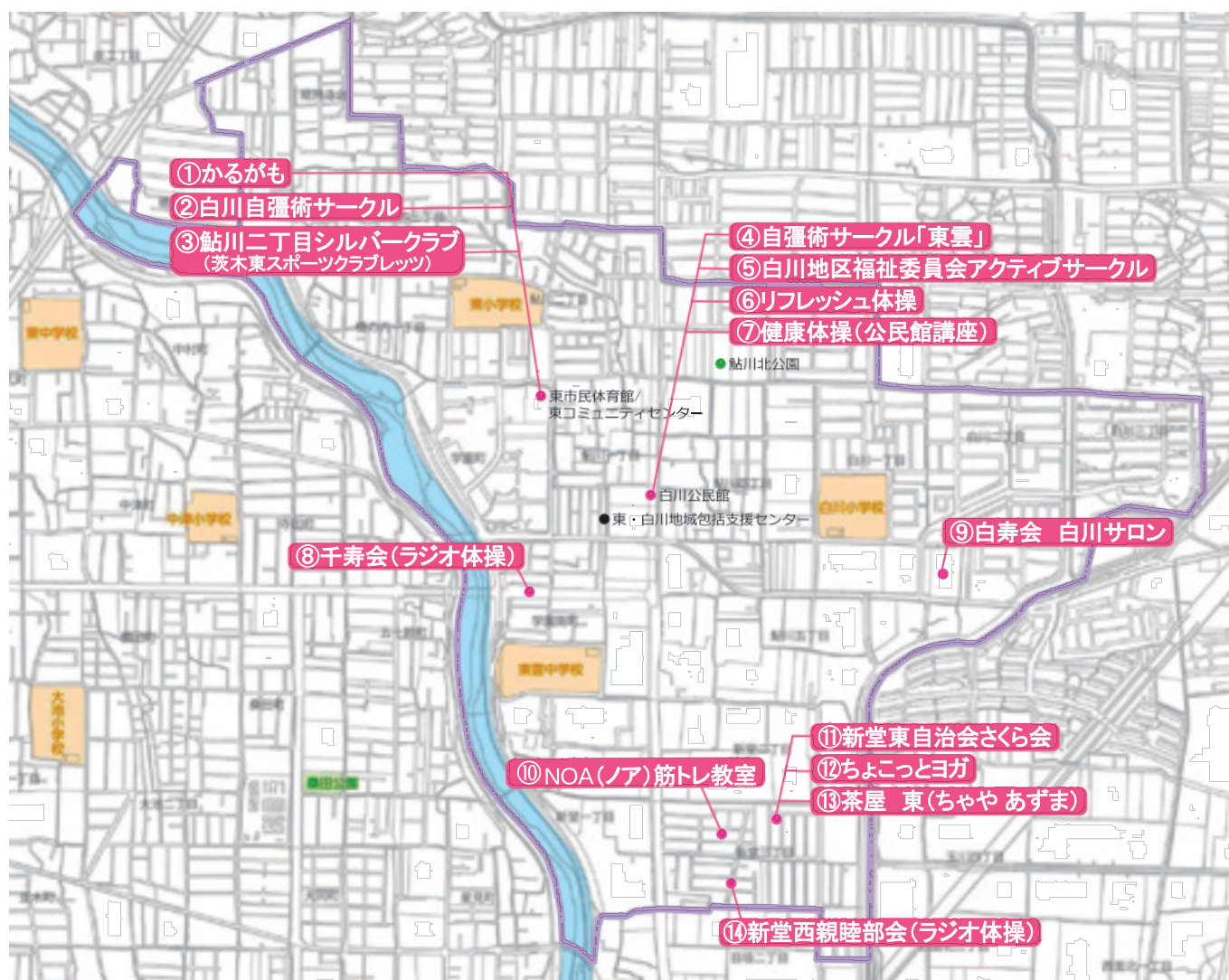


6.東・白川小学校区



団体名	① かるがも
場 所	東コミュニティセンター(学園町4番18号) 地図P.21
連絡先	072-637-8108 (コミュニティデイハウスかるがも)
日 時	金曜日 13時30分～15時30分
費 用	無料
条 件	65歳以上、上靴を持参ください
スタイル	   茶話会 
ゴムボール、セラバンドを使用し、椅子に座って体操を行います。音楽に合わせて軽快に動くことで身体も心も元気になります。 	

団体名	② 白川自 ^{じ きょうじゅつ} 彊術サークル
場 所	東コミュニティセンター(学園町4番18号) 地図P.21
連絡先	072-638-8713 (橋本)
日 時	金曜日 10時～11時30分
費 用	月3,000円、年会費3,000円
条 件	バスタオルをご持参ください
スタイル	   茶話会 
準備体操で手・顔・足の血行をよくし、その後は独特の呼吸法、号令による動作で全身くまなく動かします。筋肉、関節を動かし免疫力をアップし、健康寿命を延ばしましょう。 	

団体名	③ 鮎川二丁目シルバークラブ(茨木東スポーツクラブレッツ)
場 所	東市民体育館前(芝生広場)(学園町4番18号) 地図P.21
連絡先	090-9057-9464 (長尾)
日 時	毎朝6時50分
費 用	無料
条 件	なし
スタイル	   茶話会 
誰でもどなたでも参加できるラジオ体操です。毎朝、雨の日以外は東市民体育館の芝生広場で行っています。お気軽に参加ください。 	

団体名	④ 白川自 ^{じ きょうじゅつ} 彊術サークル「東雲」 ^{しののめ}
場 所	白川公民館(鮎川一丁目8番17号) 地図P.21
連絡先	072-638-8713 (橋本)
日 時	木曜日 10時～11時30分
費 用	月3,000円、年会費3,000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 
準備体操で手・顔・脚のお手入れを。独特の呼吸法、号令による基本の31の動作で全身くまなく動かす自彊術で筋肉・関節を動かし免疫力をアップ。健康寿命をのばしましょう。 	

団体名	⑤ 白川地区福祉委員会 アクティブサークル
場 所	白川公民館(鮎川一丁目8番17号) 地図P.21
連絡先	072-634-7648 (諸橋)
日 時	第2木曜日 13時30分～15時
費 用	なし
条 件	65歳以上の方
スタイル	   茶話会 
高齢者が日々楽しく過ごせるように、健康寿命を延ばすことを目標に、体操はストレッチ、脳トレ、ニュースポーツ(輪なげ、ポッチャ他)身体と頭を使い、協力し合い、競い合い楽しんでいます。 	

団体名	⑥ リフレッシュ体操
場 所	白川公民館(鮎川一丁目8番17号) 地図P.21
連絡先	072-632-9713 (伊津野)
日 時	金曜日 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 
楽しい音楽や懐メロに合わせて簡単な動きのステップ体操が中心です。頭の体操にもなります！顔なじみが増えて通う楽しさがある教室です。体操の最後に、座って柔軟体操をしながらお喋りします。 	

※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 (公民館講座)		
場 所	白川公民館(鮎川一丁目8番17号) 地図P.21		
連絡先	080-6166-4383 (加須屋)		
日 時	第1・3月曜日(年間12回) 13時15分~14時30分		
費 用	年間12回3,000円、受講申し込み5月中旬 年の途中からでも空きがあれば参加可能、その場合も金額は同額		
条 件	市内在住、市内在勤者、上靴を持参ください		
スタイル	  	茶話会	
ストレッチ、筋トレ、ラダートレーニング、ヨガ等の有酸素運動を取り入れ、わかりやすく楽に身体を動かします。講師がラジオ体操指導員であり、正しいラジオ体操の仕方も指導していただきます。健康維持のため元気で生活できるよう皆で楽しみましょう。 			

団体名	⑧ 千寿会 (ラジオ体操)		
場 所	学園南町児童遊園(学園南町19(五十鈴橋高架下)) 地図P.21		
連絡先	080-2511-1130 (末次)		
日 時	月~土曜日 7時~7時10分		
費 用	無料		
条 件	なし		
スタイル	  	茶話会	
誰にでも参加できるラジオ体操です。五十鈴橋の高架下になるので日曜以外は雨の日も実施しています。お気軽に参加ください。 			

団体名	⑨ 白寿会 白川サロン		
場 所	コープ茨木白川店(ふれあいホール)(白川二丁目2番10号) 地図P.21		
連絡先	072-637-6983 (坂本)		
日 時	第4土曜日 9時30分~11時		
費 用	老人クラブ会員は無料、一般は50円		
条 件	60歳以上		
スタイル	  	茶話会	
元気！いばらき体操、ラジオ体操、転倒予防にも役立つ練功を行っています。健康寿命を延ばすことを目標に活動しています。体操の実施は第4土曜日です。 			

団体名	⑩ NOA (ノア) 筋トレ教室		
場 所	新堂三丁目13番5号 地図P.21		
連絡先	090-7374-3697 (曾我部)		
日 時	水曜日13時30分~14時30分、木曜日10時~11時		
費 用	1回100円、冷暖房費として月に1回100円		
条 件	ご自身で歩いて来れるかた		
スタイル	  	茶話会	
ラジオ体操から始まり、ボールやゴム紐を使用した簡単なストレッチや筋トレを行っています。おしゃべりしながらリラックスした雰囲気に参加できる居場所です。 			

団体名	⑪ 新堂東自治会さくら会		
場 所	新堂東集会所(新堂三丁目17番5号) 地図P.21		
連絡先	072-633-2811 (楠)		
日 時	第2木曜日:10時~12時、第4木曜日:13時30分~15時30分		
費 用	なし		
条 件	新堂東自治会員の女性		
スタイル	  	茶話会	
手芸やおりがみの手を動かす作業からラジオ体操、耳、口腔、目の体操など体力をつけたいという思いから、みんなで楽しくできることをしています。自宅の近くで歩いて行ける新堂東集会所に一度来てみませんか？ 			

団体名	⑫ ちょこっとヨガ		
場 所	新堂東集会所(新堂三丁目17番5号) 地図P.21		
連絡先	072-633-0220 (堀)		
日 時	金曜日 9時30分~10時30分(月4回)		
費 用	1回1,000円		
条 件	女性、ヨガマット(あれば5本指ソックス)を持参ください		
スタイル	  	茶話会	
人生で今日が一番若い日！まずはやってみよう！ヨガとピラティスの動きで一緒に楽しい時間を過ごしませんか？腰痛、肩こりを予防して日々を若々しく、ご機嫌で過ごしましょう！！ 			

※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

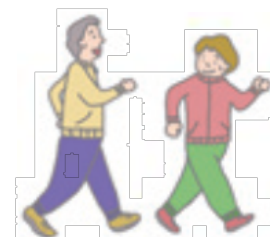
団体名	⑬ ちゃや あずま 茶屋 東
場 所	新堂東集会所 (新堂三丁目17番5号) 地図P.21
連絡先	090-9619-6878 (西脇)
日 時	第3水曜日 14時~16時
費 用	100円
条 件	マイカップを持参ください
スタイル	   茶話会 
いつまでも自分の足で歩け、楽しい日々を送れるように、みんなで“しなやかで強いカラダ”を目指し、やさしい体操をしています。美味しいコーヒーを飲み、おしゃべりをし、歌をうたい、とてもアットホームで楽しい集まりです。 	

団体名	⑭ 新堂西親睦部会 (ラジオ体操)
場 所	新堂児童遊園 (新堂三丁目9) 地図P.21
連絡先	090-8526-5862 (別宮)
日 時	毎朝6時30分~6時45分 (雨天中止)
費 用	なし
条 件	なし
スタイル	   茶話会 
ラジオ体操第1、第2を行っています。毎朝、参加することで運動不足の解消になります。お近くにお住まいのかたは気軽に参加ください。 	

東市民体育館 (学園町4番18号)



P.21



4階観覧通路がウォーキングコースになっており、無料で利用できます。1周136m。
※イベント開催時は利用不可。

鮎川北公園 (鮎川三丁目)



P.21



健康遊具、健康歩道があります。

※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



立って行う体操



座って行う体操



寝て行う体操



茶話会