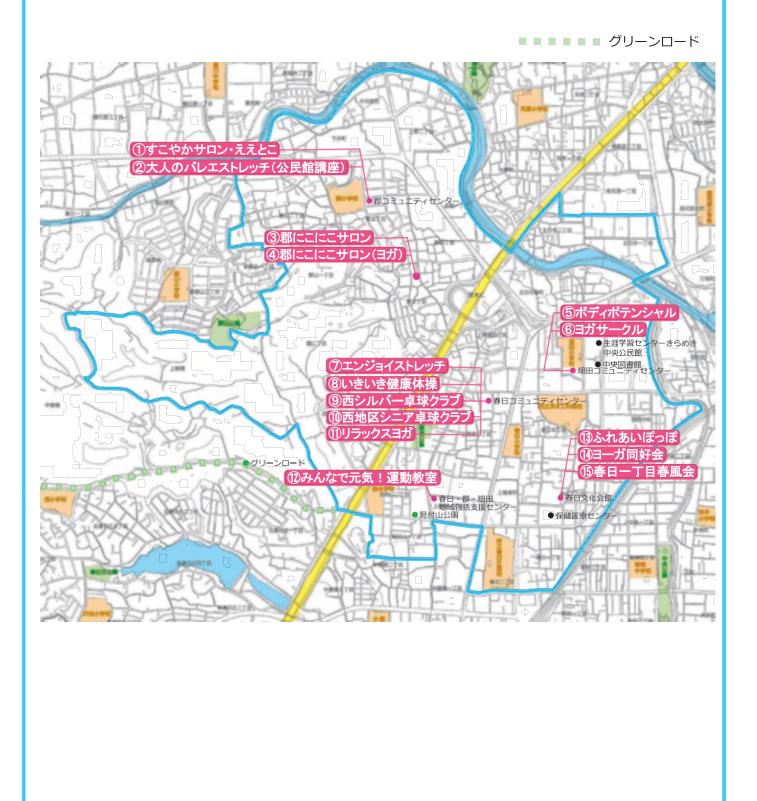
7.春日•郡•畑田小学校区



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









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。



団体名 2 大人のバレエストレッチ (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(5月~11月) 9時30分~10時15分

費 用 3.000円(12回)

スタイル











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。



団体名 3 郡にこにこサロン

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











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てい ます。



団体名 4 郡にこにこサロン(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



月に1回はヨガの日!第4次曜日の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。



団体名 5 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

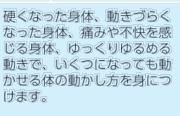














団体名 6 ヨガサークル

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



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。



7 エンジョイストレッチ 団体名

場 所 春日コミュニティセンター(止穂積二丁目13番30号) 地図P25

連絡先 090-7108-5505(高田)

時 木曜日 10時~12時 \Box

用 月2.000円 書

条 件 女性、バスタオルを持参ください

スタイル











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。



⑧ いきいき健康体操 団体名

所 春日コミュニティセンター(止穂積二丁目13番30号) 地図P25 場

連絡先 072-627-0359(駒井)

時 第2 · 4月曜日 10時~11時30分

用 月3.000円(人数が増えれば参加費用は下がります)

件なし

スタイル





茶話会



少人数を活かした指導。個々人 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。筋カトレーニング、 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。



団体名 9 西シルバー卓球クラブ

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)

 \Box 舑 金曜日 13時~15時30分

年間4,000円 費 用

ら始めています。

運動靴、卓球ラケットがあれば持参ください 条 件

スタイル















団体名 (10) 西地区シニア卓球クラブ

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)

時 水曜日 13時~16時

用 半年2,500円 費

件 60歳以上 条

スタイル







茶話会



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、自由で気 軽に卓球を楽しみませんか。



① リラックスヨガ 団体名

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)

 \blacksquare 時 木曜日 ①13時30分~14時30分、②15時~16時

1回1000円(初回は500円) 費 用

ヨガマットを持参ください 条件

スタイル













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。



(12) みんなで元気!運動教室 団体名

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2-27) 地図P.25

072-646-5685 (春日・郡・畑田地域包括支援センター) 連絡先 電話対応可能な時間9~17時

第4水曜日 10時30分~11時30分 時

費 用 無料(要予約)

65歳以上、バスタオルが必要な時もあります 件

スタイル













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 科書にみんなで運動を行いま す。3か月に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。



(13) ふれあいぽっぽ 団体名

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(コミュニティディハウスいれあいぽっぽ・吉川)

時 火曜日 10時~12時

費用無料

条件 65歳以上

スタイル









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。



(14) ヨーガ同好会 団体名

場 所 春日文化会館(春日三丁目12番41号) 地図P.25

連絡先 072-625-0668(菅)

時 土曜日 9時50分~11時30分 \Box

用 月3.000円 費

条 件 なし

スタイル





茶話会



最初から終わりまで呼吸する 事を意識しながら、身体を伸 ばしていきます。呼吸を意識 する事で全身の血流やリンパ の流れを促します。ひとつひ とつの動きも分かりやすく年 齢関係なく取り組める内容に なっています。



15 春日一丁目春風会 団体名

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(機田)

時 第1·3木曜日 13時~14時30分 H

費 用 無料

条件 タオルを持参ください

スタイル











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。



グリーンロード





P.25



茨木カンツリー倶楽部に沿った約2.2kmの 歩道があります。

見付山公園

(見付山二丁目)











健康遊具があり、休憩できるスペースもあります。