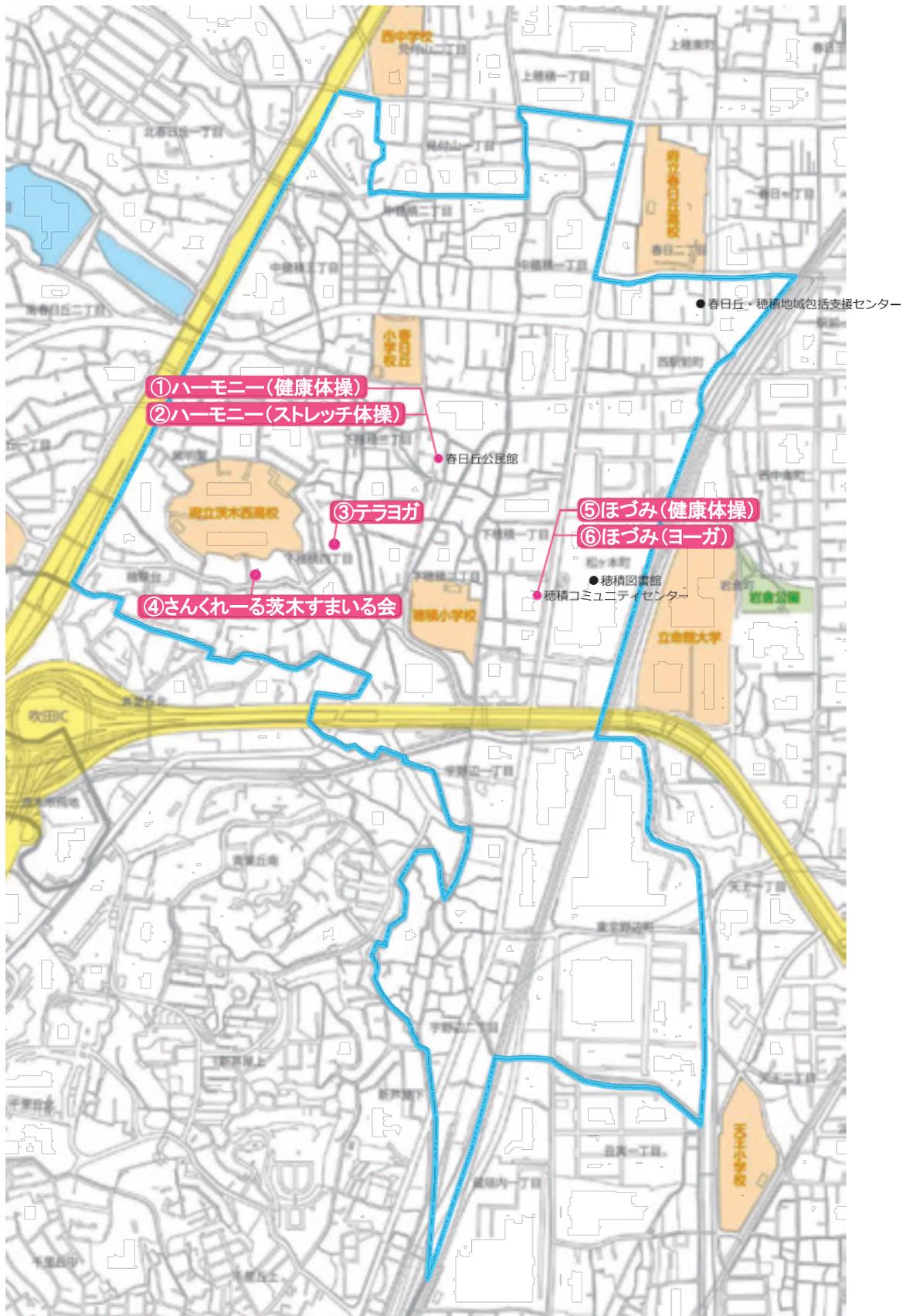


9.春日丘・穂積小学校区



団体名	① ハーモニー (いきいき体操)	
場 所	春日丘公民館(下穂積三丁目5番5号) 地図P.31	
連絡先	072-631-1414(コミュニティデイハウスハーモニー)	
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 
<p>馴染みのあるラジオ体操から、元気！いばらき体操、ストレッチ体操、歌体操、いきいき体操など様々な体操を組み合わせています。椅子に座っても参加できるので気軽に取り組めます。</p>		
		

団体名	② ハーモニー (ストレッチ体操)	
場 所	春日丘公民館(下穂積三丁目5番5号) 地図P.31	
連絡先	072-631-1414(コミュニティデイハウスハーモニー)	
日 時	第1・3水曜日 10時~12時	
費 用	無料	
条 件	65歳以上、バスタオルを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>年齢に応じた内容で無理なく身体全体を動かしていきます。ストレッチを行うことで柔軟性が高まり、関節の動く範囲が大きくなります。 ※定員がありますので事前に問合せください。</p>		
		

団体名	③ テラヨガ	
場 所	慈明寺(下穂積四丁目5番8号)	地図P.31
連絡先	080-3113-0211(天方)	
日 時	水曜日10時~11時、第2・4土曜日14時~15時	
費 用	1回2,000円、5回分チケット7,500円(有効期限2ヶ月)	
条 件	ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>お寺の本堂という神聖な空間をお借りしてのヨガクラスです。様々な年代の方と触れ合い柔軟な心を養います。全国共通のチケットでどこに行っても質の高いヨガレッスンを気軽に受けていただけます。</p>		
		

団体名	④ さんくれーる茨木すまいる会	
場 所	さんくれーる茨木A棟集会所(茨木市下穂積四丁目13番) 地図P.31	
連絡先	072-620-6781(深江)	
日 時	月1回 開催日時は月初に掲示板にてお知らせします	
費 用	無料	
条 件	自治会会員又は老人クラブ会員の方、ヨガマットかバスタオルを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>ヨガで心と身体を繋ぎ、心身の緊張をほぐしましょう。心身の不調を緩和する様々な効果が期待できます。他にも季節の行事などを開催していますので気軽にご参加ください。</p>		
		

団体名	⑤ ほづみ (健康体操)	
場 所	穂積コミュニティセンター(下穂積一丁目7番5号) 地図P.31	
連絡先	072-601-0365(コミュニティデイハウスほづみ)	
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 
<p>椅子に座っても参加できる体操を中心に準備体操から、身体全体を使う体操、音楽に合わせてのリズム運動になります。どれも簡単に無理なく参加することができる内容になっています。</p>		
		

団体名	⑥ ほづみ (ヨーガ)	
場 所	穂積コミュニティセンター(下穂積一丁目7番5号) 地図P.31	
連絡先	072-601-0365(コミュニティデイハウスほづみ)	
日 時	第2・4水曜日、第1・3金曜日 10時~12時	
費 用	無料	
条 件	65歳以上	
スタイル	  	茶話会 
<p>高齢者向けの優しく学べるヨーガ。最初は出来ないポーズも、通い続けることで身体が馴染んでいきます。初心者の人も無理なく始められますよ。</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
---	---	--	---