

元気！

いばらきマップ

— Part 3 —

今日より
元気な明日へ



冊子の作成にあたって

いつまでも、はつらつとした生活を続けるためには、興味や関心のあることに積極的に参加したり、日頃から身体を動かす習慣を身につけることが大切です。この冊子は、住み慣れた身近な地域にある体操教室、健康遊具のある公園、ウォーキングコースなどを掲載しています。

住み慣れた茨木で、**ほっと**な気持ちで、**もっと**活動的に、**ずっと**自分らしく暮らし続けるため、この冊子をご活用ください。

もくじ

1 冊子の使いかた P.1

2 活動紹介

北 圏域

地図 ①清溪・忍頂寺・山手台小学校区 P.2

地図 ②安威・福井・耳原小学校区 P.3

地図 ③豊川・郡山・彩都西小学校区 P.4

北圏域活動紹介 P.5～P.10

自宅でできる体操 P.10

いばらき魅力スポット北編 P.11

東 圏域

地図 ④太田・西河原小学校区 P.12

地図 ⑤三島・庄栄小学校区 P.13

地図 ⑥東・白川小学校区 P.14

東圏域活動紹介 P.15～P.21

西 圏域

地図 ⑦春日・郡・畑田小学校区 P.22

地図 ⑧沢池・西小学校区 P.23

地図 ⑨春日丘・穂積小学校区 P.24

西圏域活動紹介 P.25～P.29

中央 圏域

地図 ⑩茨木・中条小学校区 P.30

地図 ⑪大池・中津小学校区 P.31

中央圏域活動紹介 P.32～P.37

南 圏域

地図 ⑫天王・東奈良小学校区 P.38

地図 ⑬玉櫛・水尾小学校区 P.39

地図 ⑭玉島・葦原小学校区 P.40

南圏域活動紹介 P.41～P.46

ご近所型介護予防を始めませんか P.46

いばらき魅力スポット南編 P.47

3 多世代交流センターを利用しよう P.48～P.49

4 トレーニングマシンを利用しよう P.50～P.51

5 ウォーキングコースの紹介 P.52～P.53

冊子の使いかた

近所の体操教室を探してみましょう。教室、公園、ウォーキング、自由に選択OK！

Q. 教室に参加するにはどうすればいいですか







A. 参加される前に、各教室ごとに記載している連絡先にご確認のうえ、ご参加ください。（掲載内容は予告なく変更となる場合があります）





Q. どの教室に参加しても大丈夫ですか

A. 各教室ごとに定められている参加条件をご確認のうえ、ご参加ください。

冊子内の表示について



スタイルとは？ 実施される体操の形態をピクトグラムの濃淡で表示しています

 立位で行う体操あり	 椅子に座って行う体操あり	 寝て行う体操あり
 立位で行う体操なし	 椅子に座って行う体操なし	 寝て行う体操なし

団体名	①いばらき〇〇クラブ
場所	〇〇自治会館（駅前〇丁目〇番〇号）地図P.〇
連絡先	072-〇〇〇-〇〇〇〇
日時	〇曜日 〇時～〇時
費用	1回500円
条件	65歳以上
スタイル	   茶話会 
活動紹介とメッセージ	活動の様子

茶話会とは？

交流や親睦のための時間（茶話会）の有無をピクトグラムの濃淡で表示しています

 茶話会がある
 茶話会なし

地図上のアイコン



トイレ



ベンチの設置がある



ウォーキング可能な箇所



元気！いばらき体操（茨木市介護予防体操）の動画を市のホームページに掲載しているよ。ぜひ、チェックしてみてね。

いばらき体操



で検索

またはコチラ →



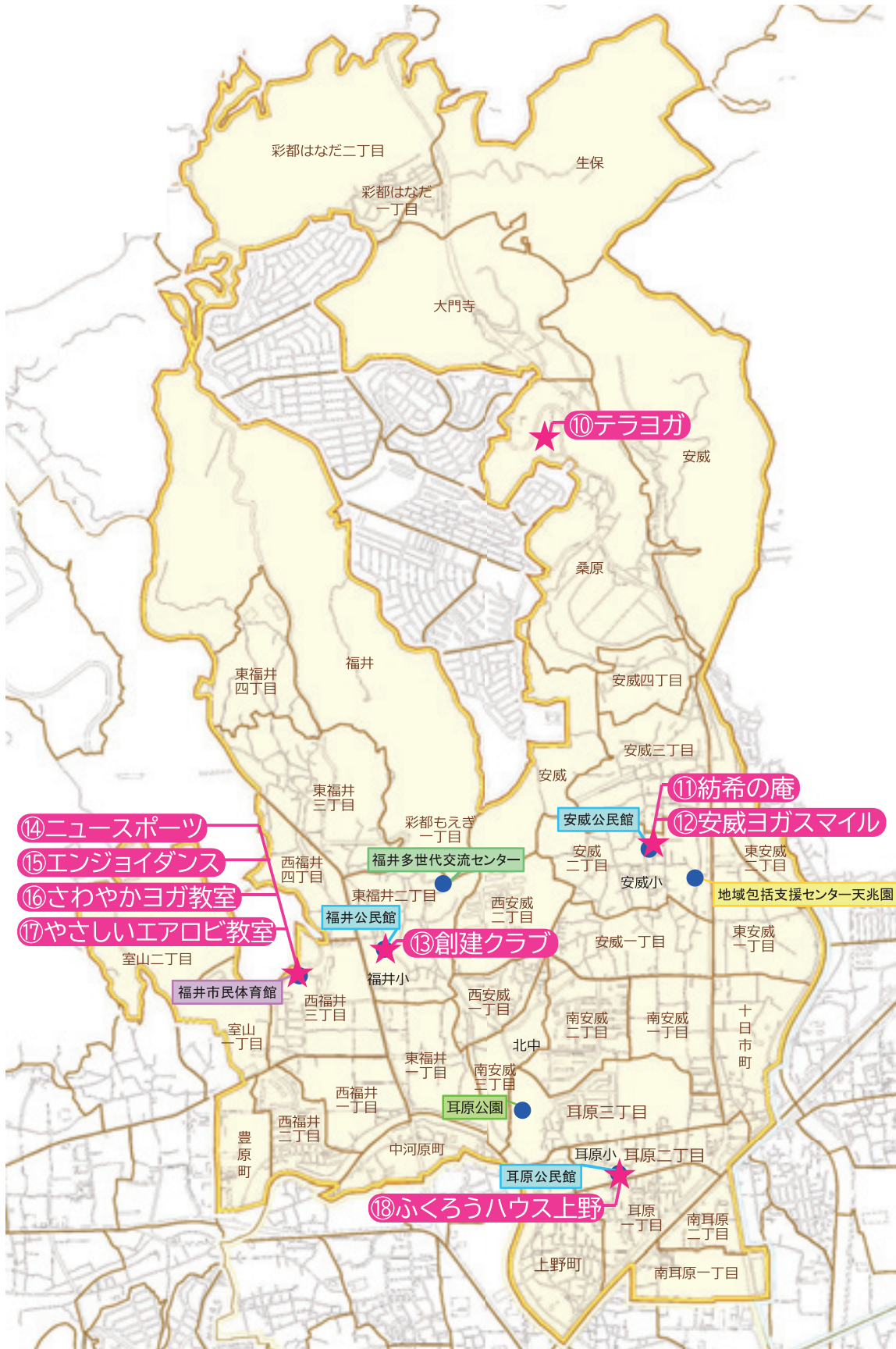
1 清溪・忍頂寺・山手台小学校区



山手台拡大図













2 安威・福井・耳原小学校区








3 豊川・郡山・彩都西小学校区








団体名	① 忍頂寺スポーツ公園 ヨガ体験教室	
場 所	忍頂寺スポーツ公園竜王山荘 (大字忍頂寺1049) 地図P.2	
連絡先	072-649-4402 (忍頂寺スポーツ公園竜王山荘)	
日 時	月・火・木・金 10時~11時、11時10分~12時10分 予約制 (前日12時まで予約可能)	
費 用	1回500円	
条 件	ヨガマットがあれば持参ください、駐車場あり(無料)	
スタイル	  	茶話会 
<p>初心者向けの、のんびりとしたクラスなので、どなたでも参加できます。窓からの自然を眺めながら行うヨガは気分も身体もリフレッシュできます。初めての方も大歓迎です。</p> 		

団体名	② 車作老人クラブ健康体操	
場 所	車作自治会館 (大字車作251番9号) 地図P.2	
連絡先	072-649-0166 (社)	
日 時	第2月曜日 13時30分~15時30分	
費 用	年間2,000円 (老人クラブ会員費)	
条 件	車作老人クラブ会員	
スタイル	  	茶話会 
<p>元気！いばらき体操で準備体操をしてから、懐かしい歌に合わせての歌体操(歌いながら身体を動かす)が始まります。始める前には血圧測定もあり、安心して参加できます。</p> 		

団体名	③ 健康体操 (公民館講座)	
場 所	石河公民館 (大岩347番1号) 地図P.2	
連絡先	090-8456-6062 (石河公民館 (中野))	
日 時	水曜日 10時~11時	
費 用	公民館講座 (応募締切R6.5.13まで): 12回3,000円 自主講座: 1か月(4回) 2,500円程度 (施設使用料、講師料)	
条 件	上靴を持参ください。ゴムボール、セラバンドを使用します。	
スタイル	  	茶話会 
<p>フレイルの進行予防を目的に、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を取り入れて、リズムにのせて楽しく身体を動かします。※公民館講座のため6月~9月(8月は休み)の開催になります。所定回数後も継続したい場合は自主講座への参加ができます。必ず事前に問合せください。</p> 		






団体名	④ やまてだい「藤だな」	
場 所	山手台六丁目集会所内 (山手台五丁目135番502号) 地図P.2	
連絡先	072-649-2411 (由井)	
日 時	第2土曜日、第3火曜日 13時~14時30分	
費 用	老人クラブ会員のかたは無料、それ以外は100円	
条 件	おおむね60歳以上のかた、集会場まで歩いて来られるかた	
スタイル	  	茶話会 
<p>月に2回、簡単な体操を行っています。体操だけでなく、地域の人とのつながりを大切にしたい集まりとなっています。いつまでも元気で楽しく過ごしましょう。</p> 		






団体名	⑤ 山手台ラジオ体操	
場 所	山手台中央公園 (山手台四丁目) 地図P.2	
連絡先	090-5640-7243 (飯迫)	
日 時	毎朝 6時30分~6時40分	
費 用	無料	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>毎日を元気に始めるためのラジオ体操。広々とした山手台中央公園で一緒に始めませんか？気軽にご参加ください。</p> 		

団体名	⑥ 東洋健康体操	
場 所	山手台コミュニティセンター (山手台三丁目32番2) 地図P.2	
連絡先	072-649-4336 (神野)	
日 時	第1・3月曜日 14時~15時30分	
費 用	月1,500円、不定期で場所代の徴収あり	
条 件	ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>座って行うストレッチから始まり、次は舞気功や養生体操になります。ゆっくりとした動きなので、どなたでも楽しく参加できます。気軽な気持ちで一度、見学に来てください。</p> 		






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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 チェアビクス			
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.2			
連絡先	090-1584-7338(田中)			
日時	第1・3火曜日 10時~11時			
費用	月1,500円			
条件	ヨガマット、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>チェア(椅子)に座って行うエアロビクスです。立ったままの体操に不安がある方でも身体全体にアプローチでき、身体をゆるめる事ができます。後半は筋力アップやヨガポーズもあります。</p>				

団体名	⑧ ニューヨーク・ヨガ			
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.2			
連絡先	090-1584-7338(田中)			
日時	第1・3土曜日 13時~14時			
費用	月1,500円			
条件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>ゆったりとした音楽に合わせてポーズを重ねていきます。身体のゆがみや姿勢を整えながら心と身体をリラックスさせていく、ニューヨークヨガを楽しみませんか。</p>				


団体名	⑨ レッツ!ラジオ体操			
場所	地域包括支援センター前広場(山手台三丁目30番16号1) 地図P.2			
連絡先	072-649-1808(清溪・忍頂寺・山手台地域包括支援センター)			
日時	月曜日~金曜日(土・日・祝休) 8時45分~			
費用	なし			
条件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>ラジオ体操は、3分13秒で行う究極の全身運動と言われています。病気やケガの予防はもちろん、お友達の輪も広がって一日を気持ちよくスタートさせる健康習慣として持ってこいです!</p>				


団体名	⑩ テラヨガ			
場所	地福寺(桑原33番15号)		地図P.3	
連絡先	080-3113-0211(あまかた ^{あまかた} 天方)			
日時	第1・3土曜日 10時~11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	⑪ 紡希の庵 ^{つむぎ}			
場所	安威公民館(安威二丁目16番12号) 地図P.3			
連絡先	072-629-7463(コミュニティデイハウス紡希の庵)			
日時	第2・3・4木曜日 9時30分~11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 
<p>運動機能の維持・向上と脳の活性化にフォーカスした運動や講話を含め、参加者全員で楽しんでいます。人気のスクエアステップやラダーを使用した程よい運動で、会場は活気に溢れています。</p>				

団体名	⑫ 安威ヨガスマイル			
場所	安威公民館(安威二丁目16番12号) 地図P.3			
連絡先	072-643-4923(園田)			
日時	木曜日 13時30分~14時30分			
費用	月3,000円(4回)			
条件	女性			
スタイル				茶話会 
<p>日常生活が楽になるように心身のアンチエイジングを目的にしています。各部関節を柔軟にし、健やかで元気な身体づくりを目指します。楽しい笑い声がひびき渡るクラスです。</p>				






*スタイル...実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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 <small>そうけん</small> 創健クラブ		
場 所	福井公民館 (東福井二丁目4番40号)	地図	P.3
連絡先	072-643-7219 (吉田)		
日 時	木曜日 (月4回、祝日は休み) 13時30分~15時		
費 用	月700円		
条 件	身体を伸ばすための紐を持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>ストレッチ体操を中心に無理のない程度に身体を動かします。継続することで、肩、腰、尿もれ防止に効果があり、体調を整え動きやすい身体づくりを目指しています。</p> 			

団体名	⑭ ニュースポーツ		
場 所	福井市民体育館 (西福井三丁目30番45号)	地図	P.3
連絡先	072-620-1608 (スポーツ推進課)		
日 時	毎月第1・3金曜日 10時~12時		
費 用	無料		
条 件	20歳以上、屋内用シューズを持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>「いつでも、どこでも、誰にでも」楽しめるスポーツです。専門的技術や経験がなくても年齢を問わず参加しやすく無理なく継続できます。参加者にはアスマイル府民ポイント500ポイント付与もあります。※申込不要、当日会場にお越しください。</p> 			

団体名	⑮ エンジョイダンス		
場 所	福井市民体育館 (西福井三丁目30番45号)	地図	P.3
連絡先	090-3703-6162 (松尾)		
日 時	金曜日 9時30分~12時		
費 用	月4回:2,000円 月3回:1,500円 1回:700円		
条 件	セラバンドと1kgのゴムボールを使用します。上靴を持参ください。		
スタイル	  	茶話会	
<p>体力維持のための筋力トレーニングと有酸素運動になります。始まりは椅子に座ってのストレッチと筋力トレーニングを行い、その後はエアロビクスとヒップホップダンスを行います。ストレッチだけ、エアロビクスだけなど自分のペースで参加OKです。</p> 			





団体名	⑯ さわやかヨガ教室		
場 所	福井市民体育館 (西福井三丁目30番45号)	地図	P.3
連絡先	090-5897-7024 (オーク事務局)		
日 時	日曜日 10時~11時 (年間40回)		
費 用	入会金1,000円、月会費1,500円、参加料1回400円		
条 件	15歳以上、ヨガマットがあれば持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>身体を柔軟にし、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防し体幹を鍛えるヨガ教室です。日曜日の朝の開催になっているので多世代の方が参加していますが一人でも気軽に参加できる教室となっています。</p> 			

団体名	⑰ やさしいエアロビ教室		
場 所	福井市民体育館 (西福井三丁目30番45号)	地図	P.3
連絡先	090-5897-7024 (オーク事務局)		
日 時	木曜日 13時30分~14時30分 (年間40回)		
費 用	入会金1,000円、月会費1,500円、参加料1回400円		
条 件	15歳以上、ヨガマットがあれば持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>音楽に合わせてダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。「やさしいエアロビクス」の通り、ゆったり、のんびりした内容ですので、ダンスが苦手な方でも大丈夫です。</p> 			

団体名	⑱ ふくろうハウス上野		
場 所	耳原公民館 (耳原二丁目18番14号)	地図	P.3
連絡先	072-643-9092 (コミュニティデイハウスふくろうハウス上野)		
日 時	第1~4金曜日 9時30分~11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	
<p>椅子に座ってできる体操が中心です。専門講師の解説付き体操で身体への効果がわかる内容になっています。</p> 			





※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています

 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	⑱ 彩都シニア倶楽部「き・ら・り」卓球クラブ			
場所	ジオ彩都のぞみ丘 アリーナ (彩都やまぶき二丁目2番) 地図P.4			
連絡先	072-664-5600 (蘭屋)			
日時	第1・3木曜日 第2・4土曜日 (月2回参加可) 14時~16時			
費用	年間2,400円			
条件	彩都シニア倶楽部「き・ら・り」会員、ラケット、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 





卓球は初心者から上級者までそれぞれのレベルに合わせて楽しめるシニアの健康維持に最適なスポーツです。卓球を通じてカラダを元気に！ココロを元気に！生活を元気に！



団体名	⑳ カントリーラインダンス彩都			
場所	GEO彩都みなみ坂 集会室 (彩都あさぎ二丁目1番) 地図P.4			
連絡先	072-643-7627 (和田)			
日時	第2・4土曜日 9時30分~11時30分			
費用	月1,200円			
条件	上靴持参ください			
スタイル				茶話会 





「楽しく踊ってリフレッシュ」年齢、性別に関係なく文字通り縦・横ラインに並んで踊るダンスです。足腰も鍛えられ適度な運動量が健康維持に最適です。



団体名	㉑ リズム体操			
場所	GEO彩都みなみ坂 集会室 (彩都あさぎ二丁目1番) 地図P.4			
連絡先	072-640-5522 (時田)			
日時	水曜日 13時~14時			
費用	月3,000円			
条件	ボール、セラバンド、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 





いつまでも元気で生活できるをモットーに、体操を行うことで肩こり、腰痛の軽減になり健康維持につながっていきます。地域の方たちともコミュニケーションをとりながら楽しい教室になっています。



団体名	㉒ 3B体操			
場所	彩都西コミュニティセンター (彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.4			
連絡先	090-2318-9852 (東浦)			
日時	水曜日 (月4回) 9時30分~10時50分			
費用	入会費1,000円、月2,800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、誰でも無理なく気軽に行える体操です。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	㉓ リラックスヨガ			
場所	彩都西コミュニティセンター (彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.4			
連絡先	090-9734-7559 (佐藤)			
日時	火曜日 11時15分~12時15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いますが、無理なく自分のペースで取り組める内容です。





団体名	㉔ Enjoy Yoga (エンジョイ ヨガ)			
場所	彩都西コミュニティセンター (彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.4			
連絡先	090-6325-5199 (久後)			
日時	火曜日 14時10分~15時10分			
費用	入会費2,000円、月4,000円			
条件	なし			
スタイル				茶話会 


ひとつひとつ丁寧に説明しながらゆっくり動き、心と身体の調子を元気に整えていきます。幅広い年齢層で交友の輪が広がるクラスです。初心者歓迎です。



*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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	②5 健康増進講座			
場 所	彩都西コミュニティセンター(彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.4			
連絡先	072-641-0977(山口)			
日 時	第1・3月曜日 10時~11時30分			
費 用	1回150円(場所代)			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>ご自身の身体の状態や健康に関することも気軽に相談できるアットホームな雰囲気で行っています。ストレッチで準備体操してからオーバーヘッドプロジェクターを使いスローエアロ、リズム体操で身体を動かしていきます。</p>				
				

団体名	②6 骨盤体操			
場 所	豊川コミュニティセンター(藤の里二丁目16番8号) 地図P.4			
連絡先	080-3853-9249(鷺海 ^{おしろみ})			
日 時	火曜日 10時30分~11時30分			
費 用	1回1,100円			
条 件	女性			
スタイル				茶話会 
<p>「自分の身体は自分で治す」自分の身体に向き合うことで身体の変化に気づく事ができます。覚えて帰って自宅でもできるストレッチや体操をしています。固まって動きにくくなった身体をほぐしませんか？</p>				
				

団体名	②7 豊川第1老人クラブ会			
場 所	豊川のち・愛・ゆめセンター(豊川四丁目4番28号) 地図P.4			
連絡先	072-643-5523(宮本)、080-3841-1521(大畑)			
日 時	第2火曜日 13時~16時			
費 用	年間2,000円			
条 件	65歳以上、豊川第1老人クラブ会員			
スタイル				茶話会 
<p>ゲーム形式のポッチャを楽しんでいます。椅子に座って投げるので体力に自信がない方でも楽しめる内容になっています。</p>				
				


団体名	②8 花卓球クラブ			
場 所	豊川のち・愛・ゆめセンター分館(豊川五丁目10番28号) 地図P.4			
連絡先	090-7885-3229(森)			
日 時	金曜日 12時30分~15時15分			
費 用	年間費2,000円			
条 件	ラケットと上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>試合形式ではなくラリーを楽しむ会です。卓球に興味のある方、身体を動かしたい方、初心者の方でも気軽に参加していただけます。</p>				
				

団体名	②9 ぷらより			
場 所	郡山自治会館(新郡山二丁目2番37号) 地図P.4			
連絡先	090-3653-0259(安原)			
日 時	第1・4木曜日 13時~15時			
費 用	無料			
条 件	おおむね60歳以上			
スタイル				茶話会 
<p>2時間の活動の中で趣味活動を含み、長生き音頭や棒体操で身体をほぐす時間を含んでいます。また、クリスマス、節分、ひな祭り等、季節の催しの時には心ばかりのプレゼントを用意しています。</p>				
				

団体名	③0 リズミック体操			
場 所	郡山公民館(新郡山二丁目30番53号) 地図P.4			
連絡先	080-5712-2551(山本)			
日 時	水曜日 10時~11時			
費 用	月3,000円			
条 件	上靴を持参ください、ゴムボール、セラバンドを使用します			
スタイル				茶話会 
<p>人生100年時代の健康なからだづくりと一緒に始めてみませんか。リズムに乗せて楽しく身体を動かしています。</p>				
				

※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています

 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	③1 郡山自彊術サークル <small>じきょうじゆつ</small>		
場所	郡山公民館(新郡山二丁目30番53号) 地図P.4		
連絡先	072-626-8232 (妹尾 <small>せのお</small>)		
日時	木曜日 14時~15時30分 金曜日 10時~11時30分		
費用	月3000円、年間費3000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		

「楽しく！気持ちよく！」をモットーに身体を動かしています。自分の身体は自分でお手入れをして、健康寿命を延ばしましょう。



山手台三丁目児童遊園 P.2 

健康遊具、健康歩道があります。

↑ 自宅でできる体操に取り組みましょう ↓

自宅で取り組むことができる簡単な体操を紹介します。ウォーキング前のウォーミングアップや、運動後のクールダウンにもご活用ください。

1 スクワット
【ゆっくり10回行いましょう】



椅子に深く座り、足は肩幅に開きます。


お尻をうしろに突き出したまま少し浮かせて止めます。

2 アキレス腱ストレッチ
【左右10回行いましょう】



前の足に重心をかけるように前へ動かします。

3 ももあげ
【左右10回ずつ行いましょう】



片手で椅子の背もたれを持って立ちます。

背もたれを持った手の反対足のふとももを持ち上げます。

ゆっくり足をおろします。

「はつらつパスポート～みんなで元気編～」ではもっとたくさんの体操を紹介しているよ。手に取って確認してみてね。



- はつらつパスポート配布先
- 茨本市役所 (本館2階14①窓口)
 - 地域包括支援センター
 - シニアプラザいばらき
 - 多世代交流センター

以下のいずれかに該当する場合は、無理をせずかかりつけ医に相談しましょう

- 動悸や息切れがする
- 足腰の痛みが強い
- 吐き気がする
- 頭痛やめまいがする
- 睡眠不足
- 食欲がない
- その他、体調不良などの自覚症状がある

水分補給も忘れずに行いましょう。





山手台・国見台公園

P.2

山手台へ続く道には、いちょう並木があり、秋はきれいに色づきます。国見台公園は茨木市内や大阪市内の眺望を楽しむことができます。



山手台（いちょう並木）



国見台公園

耳原公園

P.3

耳原公園の中心には耳原大池があり、周遊は歩道橋になっています。健康歩道の設置もあります。



耳原大池



園内の遊歩道

彩都・彩都西公園

P.4

彩都は歩道も広く安全にウォーキングができるエリアです。彩都西公園は1周460mのウォーキング、ジョギングコースがあります。



彩都の歩道



彩都西公園
(ジョギングコース)

豊川・郡山公園

P.4

豊川の椿の本陣の目の前は石畳になっています。郡山公園は自然に囲まれた公園です。



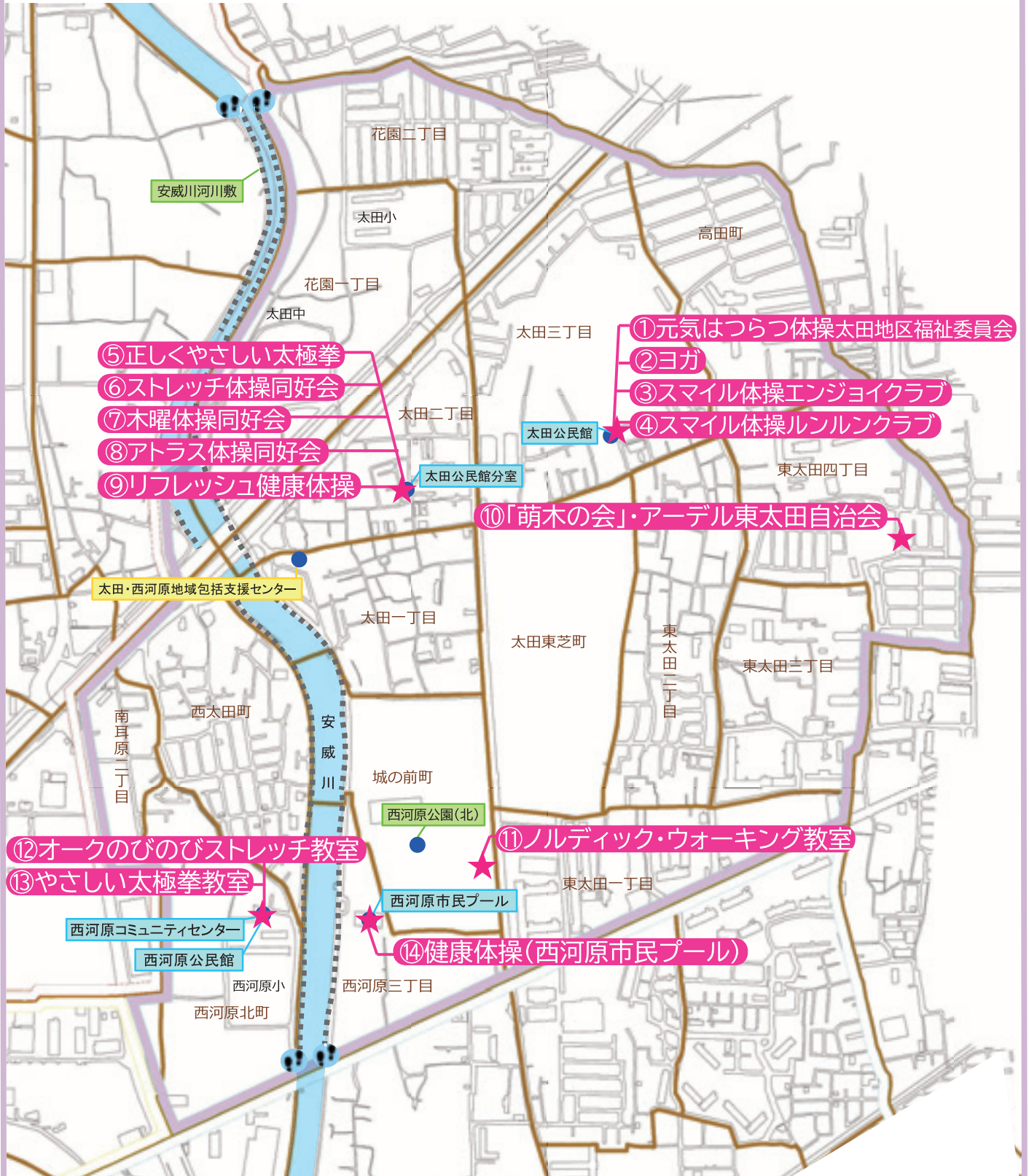
椿の本陣



郡山公園




4 太田・西河原小学校区



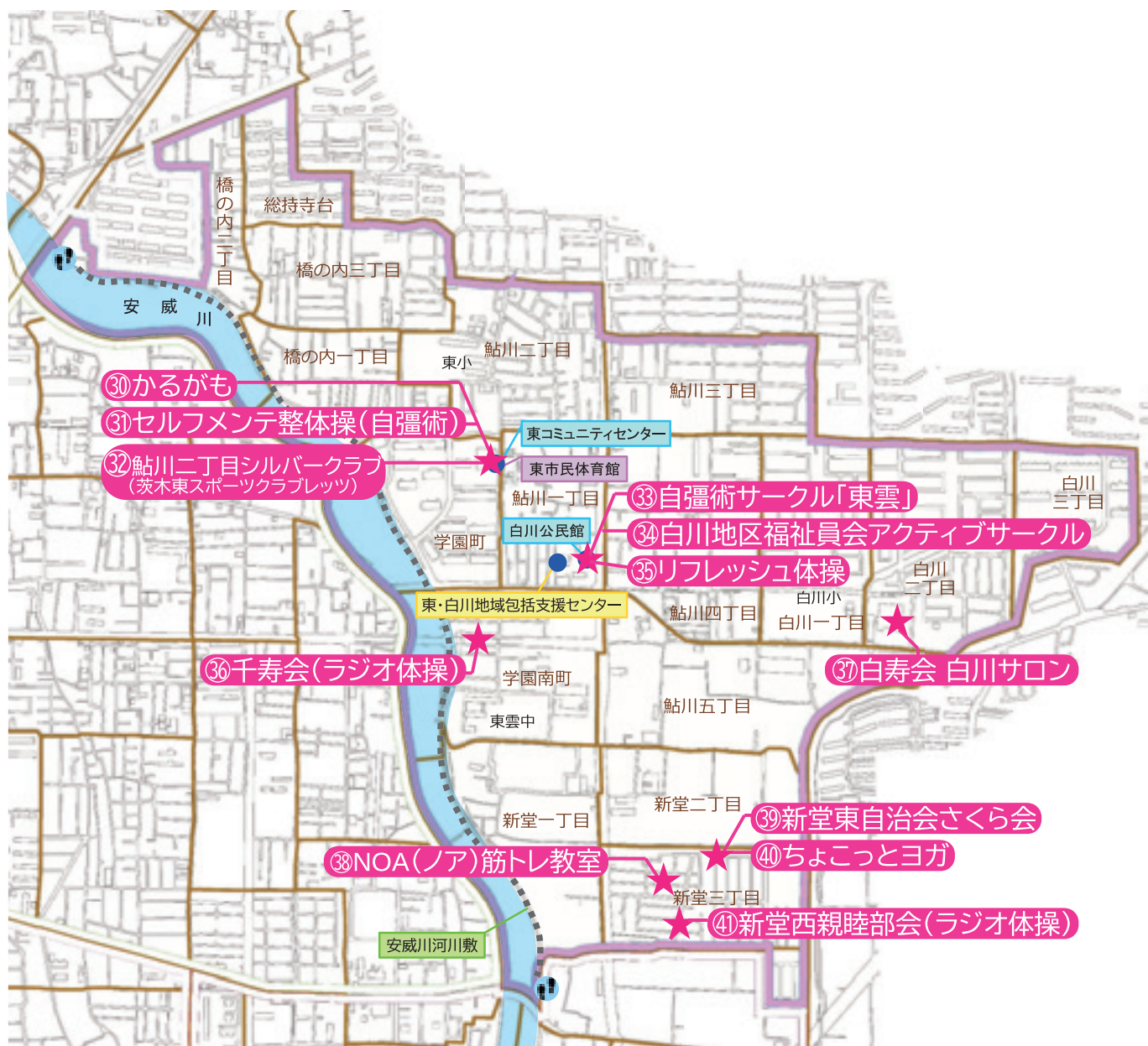
5 三島・庄栄小学校区



 安威川河川敷









6 東・白川小学校区













 安威川河川敷













団体名	① 元気はつらつ体操 太田地区福祉委員会		
場 所	太田公民館 (太田三丁目6番18号)	地図	P.12
連絡先	072-627-6261 (太田地区福祉委員会)		
日 時	第3木曜日 13時30分~15時		
費 用	無料		
条 件	60歳以上		
スタイル	  	茶話会	
<p>体操はストレッチ、筋力アップ、口腔、認知症予防(脳トレ)の4つで構成されており、参加者は動作が間違っても気にせず、和気あいあいに楽しく心身をリフレッシュしています。</p> 			

団体名	② ヨガ		
場 所	太田公民館 (太田三丁目6番18号)	地図	P.12
連絡先	090-8210-3141 (中島) ^{なかしま}		
日 時	月曜日: 13時30分~14時30分 水曜日: 10時~11時、11時15分~12時15分 金曜日: 9時45分~10時45分、11時~12時		
費 用	1回500円、都度払い550円		
条 件	バスタオル、ヨガマット持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>ヨガは心と身体を整え、自然治癒力を高めます。普段使っていない筋肉を使うことで全身の筋力の強化や肩こり、頭痛、便秘解消も期待できます。日頃のストレスを解消してすっきりした気分を一緒に味わってみませんか。</p> 			






団体名	③ スマイル体操エンジョイクラブ		
場 所	太田公民館 (太田三丁目6番18号)	地図	P.12
連絡先	090-9996-1625 (奥村)		
日 時	月曜日 (月4回) 13時30分~15時		
費 用	入会金1,000円、月2,000円、不定期で場所代徴収あり		
条 件	女性、上靴持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>ウォーミングアップで簡単なステップから、スローな曲を使ってのストレッチ体操が中心です。楽しくコミュニケーションをとりながら元気になれる教室です。</p> 			






団体名	④ スマイル体操ルンルンクラブ		
場 所	太田公民館 (太田三丁目6番18号)	地図	P.12
連絡先	090-9996-1625 (奥村)		
日 時	金曜日 (月4回) 10時~11時30分		
費 用	入会金1,000円、月2,000円、不定期で場所代徴収あり		
条 件	女性、上靴持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>アップテンポのものから、スローな曲を使ってのステップ体操が中心です。楽しくコミュニケーションをとりながら元気になれる教室です。</p> 			






団体名	⑤ 正しくやさしい太極拳		
場 所	太田公民館分室 (太田二丁目6番1号)	地図	P.12
連絡先	072-621-5659 (北村)		
日 時	水曜日 (月4回) 13時15分~14時45分		
費 用	月2,500円		
条 件	上靴を持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>ゆっくりとした柔らかな動きは、ストレスや緊張を取り除き、身体をほぐし活性化する効果があります。無理のない自然な動きなので、年齢、体力問わずお楽しみいただけます。</p> 			






団体名	⑥ ストレッチ体操同好会		
場 所	太田公民館分室 (太田二丁目6番1号)	地図	P.12
連絡先	072-623-7263 (高岡)		
日 時	水曜日 (月4回) 10時~11時30分		
費 用	月3,000円、入会費2,500円		
条 件	女性、タオル、バスタオル又はマット、上靴を持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>誰にでもできる体にやさしいストレッチ体操です。前半は音楽に合わせて身体をほぐし後半はゆっくりストレッチ。痛いところまでではなく気持ちよくなるばすストレッチです。見学体験可。</p> 			






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています





団体名	⑦ 木曜体操同好会			
場 所	太田公民館分室(太田二丁目6番1号) 地図P.12			
連絡先	072-621-6029 (栗谷 ^{まいなに})			
日 時	木曜日(月4回) 10時~11時30分			
費 用	月450円(年5,400円) ※返金不可 アトラス体操同好会(土曜日)にも参加可能			
条 件	体力にやや自信のある方、バスタオルと上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>体力を維持するためのストレッチ体操が中心です。身体を動かしたいけど一人で続かないという方、私たちと一緒に体操しませんか。見学希望の方は開催日に会場へお越しください。</p>				

団体名	⑧ アトラス体操同好会			
場 所	太田公民館分室(太田二丁目6番1号) 地図P.12			
連絡先	090-9989-3901 (伊藤)			
日 時	土曜日(月4~5回) 9時30分~11時			
費 用	月450円(年5,400円) ※返金不可 木曜体操同好会(木曜日)にも参加可能			
条 件	バスタオルと上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>体力を維持するため身体のバランスを整え、筋力と柔軟性を高める健康体操を行っています。わたしたちと一緒に健康づくりに励みませんか。見学、体験も大歓迎です。</p>				


団体名	⑨ リフレッシュ健康体操			
場 所	太田公民館分室(太田二丁目6番1号) 地図P.12			
連絡先	072-624-6029 (吉川)			
日 時	月曜日(月4回) 10時~12時			
費 用	月2,500円			
条 件	女性、上靴、ゴムバンド(教室で購入可)			
スタイル				茶話会 
<p>音楽にあわせ、誰にでもできる簡単な体操です。指先から足の先まで全身をほぐし、終わる頃には身体がすっきり軽くなります。見学、体験にぜひお越しください。</p>				


団体名	⑩ 「萌木の会」・アーデル東太田自治会			
場 所	アーデル東太田自治会集会所(東太田四丁目8番地) 地図P.12			
連絡先	090-1956-4834 (小阪)			
日 時	火曜日 10時~11時			
費 用	無料			
条 件	70歳以上 アーデル東太田自治会会員			
スタイル				茶話会 
<p>皆がお互いに声を掛け合い、前向きに取り組んでいます。「貯筋」のための体操のほか、自彊術やストレッチなども行っています。</p>				


団体名	⑪ ノルディック・ウォーキング教室			
場 所	集合場所：西河原公園(北)		地図P.12	
連絡先	090-5897-7024 (オーク事務局)			
日 時	火曜日 9時15分~11時(雨天中止)(年間32回)			
費 用	入会金1,000円、月会費1,500円、参加料1回400円			
条 件	15歳以上、ウォーキングポールを使用します(貸出あり)			
スタイル				茶話会 
<p>通常のウォーキングに比べ膝や腰の負担が少ない事が特徴です。市内のみならず、市街地の散策も行っています、歩き方のレクチャーもありますので安心して始める事ができます。</p>				

団体名	⑫ オークのびのびストレッチ教室			
場 所	西河原コミュニティセンター(西河原北町7番21号) 地図P.12			
連絡先	090-5897-7024 (オーク事務局)			
日 時	日曜日 10時~11時(年間30回)			
費 用	入会金1,000円、参加料1回700円			
条 件	15歳以上、ヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>身体をのびのび伸ばすストレッチ体操を中心に、バランス感覚を養い、転倒防止を予防する体操を行っています。のびのび身体を伸ばすことはリラックス効果もありストレスの発散にもなります。</p>				

*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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 やさしい太極拳教室
場 所	西河原コミュニティセンター (西河原北町7番21号) 地図P.12
連絡先	090-5897-7024 (オーク事務局)
日 時	金曜日 9時15分~10時45分 (年間40回)
費 用	入会金1,000円、月会費1,500円、参加料1回400円
条 件	15歳以上
スタイル	   茶話会 
<p>呼吸に集中して動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れバランス感覚を養い転倒防止に繋がります。</p> 	

団体名	⑭ 健康体操
場 所	茨木市立西河原市民プール (西河原三丁目2番38号) 地図P.12
連絡先	072-621-9715 (西河原市民プール)
日 時	水曜日 14時~15時
費 用	1期 (11回) 12,500円
条 件	65歳以上、上靴を持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>ストレッチや簡単なエアロビクスを取り入れた体操を行っています。日々の運動不足を解消しましょう。見学可。</p> 	

団体名	⑮ 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.13
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 
<p>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。</p> 	






団体名	⑯ 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.13
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 
<p>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。</p> 	






団体名	⑰ いきいき交流広場 みしま・らくらく亭
場 所	三島丘府営住宅「旧集会所」(三島丘二丁目7番12号) 地図P.13
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 
<p>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。</p> 	






団体名	⑱ 健康体操クラブ
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.13
連絡先	090-8445-1545 (松本)
日 時	第1・3月曜日 10時30分~12時 第1・3土曜日 10時~11時30分
費 用	月2回2,000円
条 件	バスタオルを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>身体をほぐすことからスタートし、ストレッチなど誰にでも簡単にできる体操が中心です。自分の身体に合わせて参加できる教室になっています。</p> 	






*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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	①9 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.13		
連絡先	072-622-4956(富永)		
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らと思います。体験見学もOKです。			
			

団体名	②0 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.13		
連絡先	090-1899-6706(久後 ^{ひさご})		
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	②1 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.13		
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	②2 スマイル体操ルンルンクラブ(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.13		
連絡先	090-9996-1625(奥村)		
日時	毎週木曜日(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	②3 ひなた 日向		
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.13		
連絡先	072-646-5453(コミュニティデイハウス日向)		
日時	第1・3月・水・金曜日 10時~12時		
費用	無料		
条件	65歳以上		
スタイル	  	茶話会	
歌体操や健脳体操、日によって内容も違い、間違い探しやクロスワードなどもあります。笑いながら、楽しい時間を一緒に過ごしませんか?			
			

団体名	②4 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.13	
連絡先	072-625-7207(文能 ^{ぶんのり})		
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。			
			






*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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	②5 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.13			
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 
<p>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?</p> 				

団体名	②6 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.13			
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 
<p>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。</p> 				

団体名	②7 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.13			
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 
<p>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。</p> 				






団体名	②8 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.13			
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 
<p>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。</p> 				

団体名	②9 自彊術 <small>じきょうじゆつ</small>			
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.13			
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 
<p>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。</p> 				






団体名	③0 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.14			
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 
<p>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になります。</p> 				






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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	③① セルフメンテ整体操 (自彊術) <small>じ きょうじゆつ</small>		
場 所	東コミュニティセンター (学園町4番18号) 地図P.14		
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 
<p>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。</p> 			

団体名	③② 鮎川二丁目シルバークラブ (茨木東スポーツクラブプレッツ) <small>あながわにじちゆうしるばーくらぶ</small>		
場 所	東市民体育館前 (芝生広場) (学園町4-18) 地図P.14		
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 
<p>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。</p> 			


団体名	③③ 自彊術サークル「東雲」 <small>じ きょうじゆつ しりのめ</small>		
場 所	白川公民館 (鮎川一丁目8番17号) 地図P.14		
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 
<p>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。健康寿命をのびましょう。</p> 			


団体名	③④ 白川地区福祉委員会 アクティブサークル <small>あながわちゆうきふくしこみい</small>		
場 所	白川公民館 (鮎川一丁目8番17号) 地図P.14		
連絡先	072-634-2355 (田谷) <small>たに</small>		
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 
<p>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。</p> 			

団体名	③⑤ 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.14		
連絡先	072-632-9713 (伊津野)		
日 時	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 
<p>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。</p> 			

団体名	③⑥ 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.14		
連絡先	080-2511-1130 (末次)		
日 時	月~土 7時~7時10分		
費 用	無料		
条 件	なし		
スタイル			 茶話会 
<p>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。</p> 			






*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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	③7 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.14		
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	
<p>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。</p>			
			

団体名	③8 NOA (ノア) 筋トレ教室		
場 所	新堂三丁目13番5号	地図P.14	
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	
<p>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。</p>			
			

団体名	③9 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.14		
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	
<p>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？</p>			
			

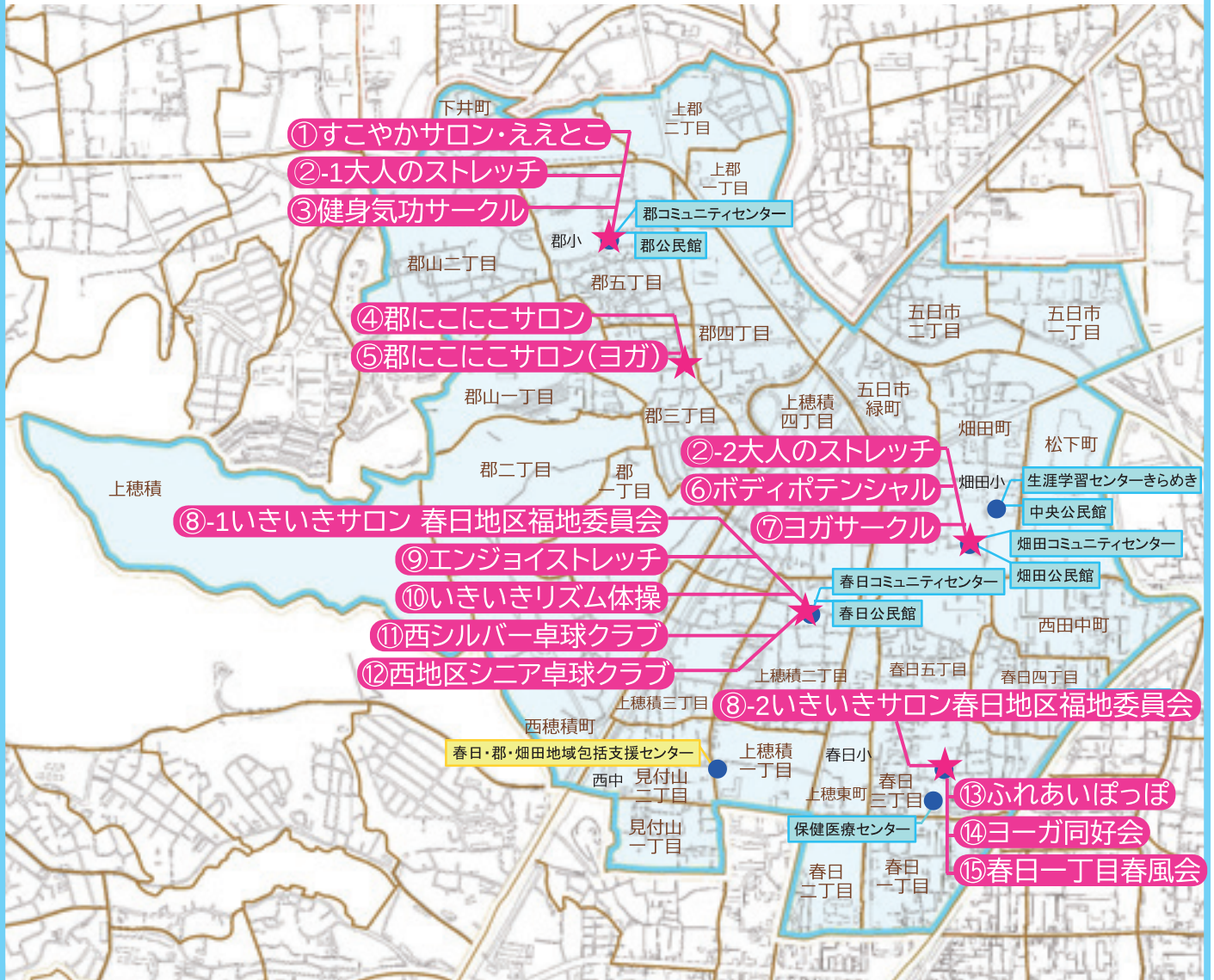
団体名	④0 ちょこっとヨガ		
場 所	新堂東集会所 (新堂三丁目17番5号) 地図P.14		
連絡先	072-633-0220 (堀)		
日 時	金曜日 9時30分～10時30分 (月4回)		
費 用	1回1,000円		
条 件	女性、ヨガマット (あれば5本指ソックス) を持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>前半はストレッチ、後半はしっかり筋肉を意識しながら使っていきます。心がしんどい時は身体を動かすことで気分転換。身体がしんどい時は心でサポートできるよう、身体も心も自分で自分を機嫌に！</p>			
			

団体名	④1 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.14	
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	
<p>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。</p>			
			

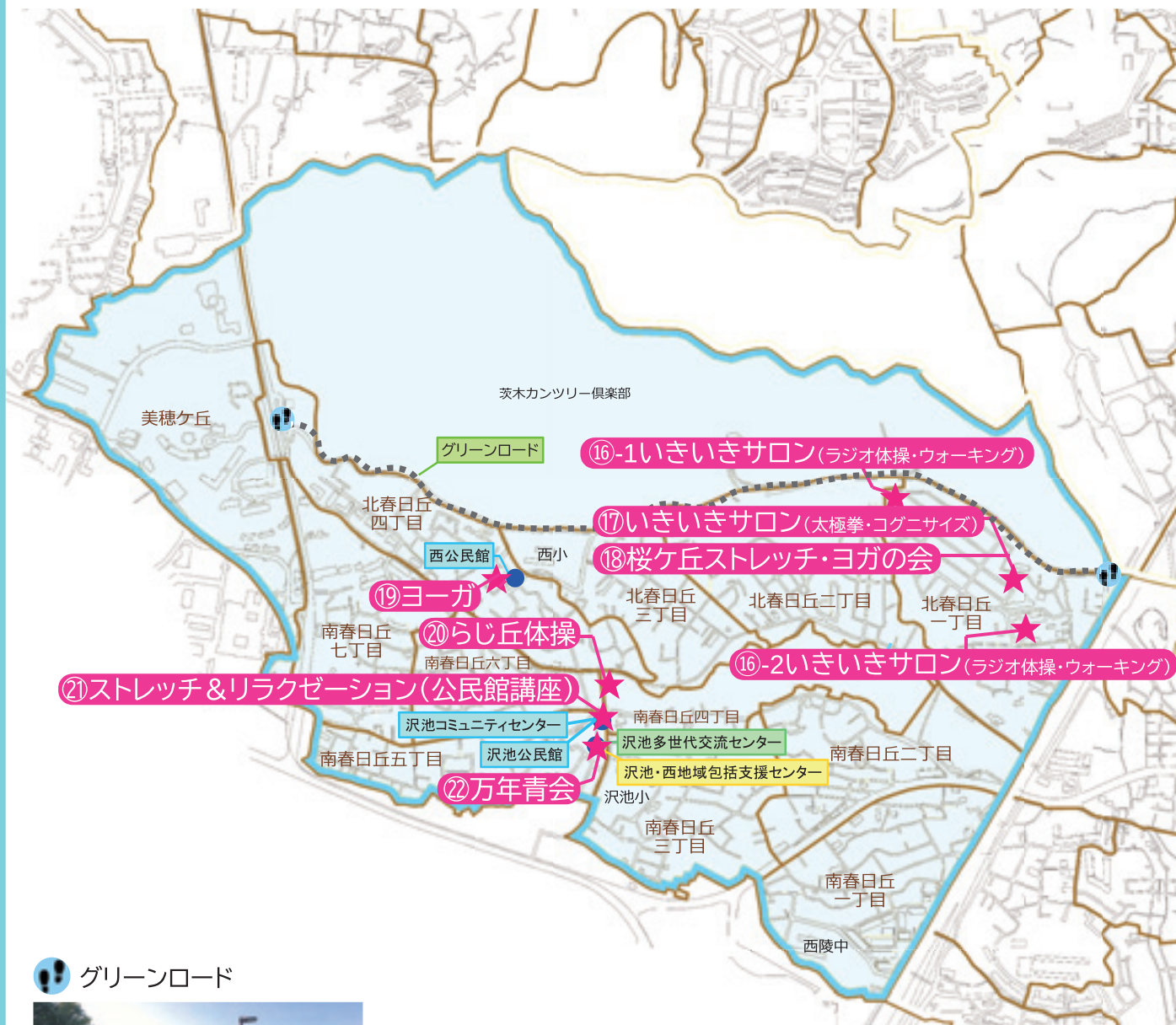
東市民体育館 P.14		 
		
<p>2階アリーナ通路がウォーキングコースになっており、無料で利用できます。 ※イベント等がある日は使用不可</p>		


※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています

7 春日・郡・畑田小学校区



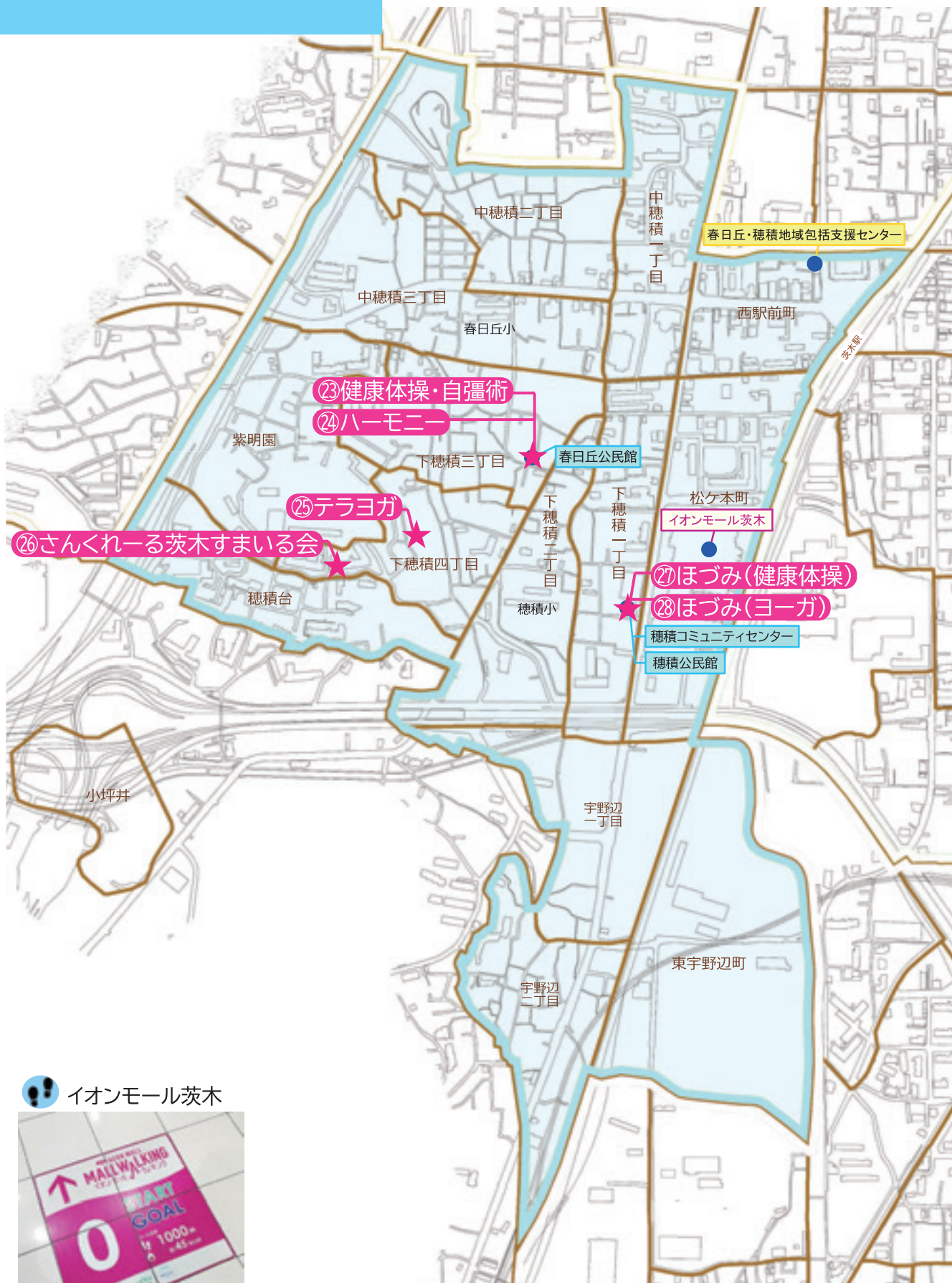
8 沢池・西小学校区



 グリーンロード













9 春日丘・穂積小学校区













イオンモール茨木












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.22			
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				茶話会 
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 大人のストレッチ			
場 所	郡コミュニティセンター (郡五丁目12番11号) または 畑田コミュニティセンター (畑田町3番6号) (教室の空き状況によって場所が変わります) 地図P.22			
連絡先	090-1892-7871 (清家)			
日 時	月曜日 (月4回) 9時30分～10時15分			
費 用	1回1,000円			
条 件	女性、バレエシューズ、ヨガマットがあれば持参ください (教室で購入可)			
スタイル				茶話会 
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 健身気功サークル			
場 所	郡コミュニティセンター (郡五丁目12番11号) 地図P.22			
連絡先	072-641-0127 (山室)			
日 時	木曜日 (月3回) 10時～11時30分			
費 用	月1,300円			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
学びやすい動作で創編された「健身気功」は関節の筋やじん帯をととのえ、柔らかくし、血流がよくなります。興味のある方であれば初めてでも大丈夫です、仲間と一緒に健康維持に取り組みましょう。				
				






団体名	④ 郡にここサロン			
場 所	郡自治公民館 (郡三丁目23番16号) 地図P.22			
連絡先	080-6143-5115 (藤井)			
日 時	毎週火曜・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				茶話会 
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ます。				
				






団体名	⑤ 郡にここサロン (ヨガ)			
場 所	郡自治公民館 (郡三丁目23番16号) 地図P.22			
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火曜日の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	⑥ 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.22			
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				茶話会 
硬くなった身体、動きづらくなった身体、痛みや不快を感じる身体、ゆっくりゆるめる動きで、いくつになっても動かせる体の動かし方を身につけます。				
				






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






団体名 ⑦ 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.22
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 
<p>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。</p> 	

団体名 ⑧ いきいきサロン 春日地区福祉委員会	
場 所	奇数月：春日コミュニティセンター (上穂積二丁目13番30号) 偶数月：春日文化会館 (春日三丁目12番41号) 地図P.22
連絡先	072-622-4819 (岡)
日 時	毎月第2土曜日 13時30分~15時
費 用	無料
条 件	70歳以上
スタイル	   茶話会 
<p>高齢者の皆さんの交流の場として、ゲームを楽しんだり、小物を作成に加え、歌体操、筋力アップの体操も取り入れ一緒にいるいろいろなことを体験し、楽しみを見つけてもらうための集まりです。</p> 	


団体名 ⑨ エンジョイストレッチ	
場 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.22
連絡先	090-7108-5505 (高田)
日 時	木曜日 10時~12時
費 用	月2,000円
条 件	女性、バスタオルを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>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。</p> 	


団体名 ⑩ いきいきリズム体操	
場 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.22
連絡先	072-627-0359 (駒井)
日 時	第2・4月曜日 10時~11時30分
費 用	月2,500円 (人数が増えれば参加費用は下がります)
条 件	なし
スタイル	   茶話会 
<p>筋力トレーニング、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。</p> 	

団体名 ⑪ 西シルバー卓球クラブ	
場 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.22
連絡先	072-628-0214 (青山)
日 時	金曜日 13時~15時30分
費 用	年間4,000円
条 件	運動靴、卓球ラケットがあれば持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>試合形式ではなくラリーを中心に、みんな明るく楽しく健康卓球をしています。準備体操としてラジオ体操をしてから始めています。</p> 	

団体名 ⑫ 西地区シニア卓球クラブ	
場 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.22
連絡先	072-643-6231 (池田)
日 時	水曜日 13時~16時
費 用	半年2,500円
条 件	60歳以上
スタイル	   茶話会 
<p>年齢を気にせず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、自由に気軽に卓球を楽しみませんか。</p> 	






*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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 ふれあいぼっぼ			
場 所	春日文化会館(春日三丁目12番41号) 地図P.22			
連絡先	072-623-5596(コミュニティデイハウスふれあいぼっぼ・吉川)			
日 時	火曜日 10時~12時			
費 用	無料			
条 件	65歳以上			
スタイル				茶話会 
<p>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。</p> 				

団体名	⑭ ヨーガ同好会			
場 所	春日文化会館(春日三丁目12番41号) 地図P.22			
連絡先	072-625-0668(菅)			
日 時	土曜日 9時50分~11時30分			
費 用	月3,000円			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>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。</p> 				

団体名	⑮ 春日一丁目春風会			
場 所	春日文化会館(春日三丁目12番41号) 地図P.22			
連絡先	090-2350-1368(磯田)			
日 時	第1・3木曜日 13時~14時30分			
費 用	無料			
条 件	タオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>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。</p> 				


団体名	⑯ いきいきサロン(ラジオ体操・ウォーキング)			
場 所	水曜日:北春日丘公園(北春日丘一丁目8) 金曜日:桜ヶ丘公園(北春日丘一丁目12) 地図P.23			
連絡先	072-627-1694(澤田)			
日 時	北春日丘公園:水曜日 8時30分~ 桜ヶ丘公園:金曜日 8時30分~			
費 用	無料			
条 件	歩きやすい靴で参加ください			
スタイル				茶話会 
<p>各公園でラジオ体操第1と第2をします。その後、近辺をウォーキングをし、自然観察、史跡めぐりをし、好奇心と向学心を刺激し、楽しくおしゃべりをしながら健康維持に努めています。</p> 				

団体名	⑰ いきいきサロン(太極拳・コグニサイズ)			
場 所	桜ヶ丘自治会館(北春日丘一丁目25番18号) 地図P.23			
連絡先	072-627-1694(澤田)			
日 時	第1月曜日 9時30分~12時30分			
費 用	無料			
条 件	上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>コグニ体操とストレッチからスタートし、後半は太極拳になります。太極拳は気血の流れをよくし、バランスのとれた身体の状態に保ちます。</p> 				

団体名	⑱ 桜ヶ丘ストレッチ・ヨガの会			
場 所	桜ヶ丘自治会館(北春日丘一丁目25番18号) 地図P.23			
連絡先	072-622-6722(富田)			
日 時	火曜日 14時~15時30分			
費 用	半年3,000円			
条 件	ヨガマットまたはバスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>いつまでも健康でいるために簡単にできるストレッチ・ヨガです。身体を動かし楽しい時間を過ごしましょう。</p> 				




※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています

 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	⑱ ヨーガ		
場所	西公民館 (北春日丘四丁目7番2号)	地図	P.23
連絡先	072-623-5757 (北野)		
日時	第1～4金曜日 13時30分～15時		
費用	1回600円		
条件	バスタオルを持参ください		
スタイル	  	茶話会	

ヨーガで心と身体をリラックスさせませんか。自分の身体を知り、動かしやすく、歩きやすく、身体を改善することができます。



団体名	⑳ ラジオ体操		
場所	春日丘公園 (春日丘八幡宮前)	地図	P.23
連絡先	072-625-6377 (特別養護老人ホーム春日丘荘)		
日時	火曜日・金曜日(祝日は休み) 9時30分～9時40分		
費用	無料		
条件	なし		
スタイル	  	茶話会	





ラジオ体操をでかけるきっかけとし、健康を維持しましょう。スタンプを集めていただくと素敵な景品と交換できますよ。どなたでも参加していただけます。ご参加お待ちしております。
※雨天や悪天候の日は中止



団体名	㉑ ストレッチ&リラクゼーション(公民館講座)		
場所	沢池公民館 (南春日丘五丁目1番21号)	地図	P.23
連絡先	072-625-1545 (沢池公民館)		
日時	第1木曜日 10時30分～11時30分		
費用	年間費2,500円		
条件	女性、ヨガマットを持参ください		
スタイル	  	茶話会	


前半はストレッチと筋トレ、後半は使った筋肉をほぐすリンパマッサージをしていきます。年齢関係なく、無理をしない、人と比べない自分自身の身体と向き合う教室です。
※沢池コミュニティセンターに置いてある申込書からご応募ください。



団体名	㉒ 万年青会(おもとかい)		
場所	沢池多世代交流センター (南春日丘五丁目1番8号)	地図	P.23
連絡先	072-647-9611 (下川)		
日時	水曜日 10時～12時		
費用	入会金300円、月200円		
条件	60歳以上(多世代交流センターの利用者証が必要になります)セラバンド、てぬぐいを持参ください		
スタイル	  	茶話会	





自分が来れる時に参加し、みんなで健康と親睦を兼ねて身体を動かしています。手ぬぐいやセラバンドを使用したストレッチの後は懐かしい音楽や、いばらき音頭に合わせて身体を動かしたり歌ったりしています。



団体名	㉓ 健康体操・白彊術 ^{じまようじゆつ}		
場所	春日丘公民館 (下穂積三丁目5番5号)	地図	P.24
連絡先	072-626-8232 (妹尾 ^{すいのお})		
日時	木曜日: 10時～11時30分、18時30分～20時 金曜日: 13時30分～15時		
費用	月3,000円、年間費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	

「楽しく!気持ちよく!」をモットーに身体を動かしています。自分の身体は自分でお手入れをして、健やかに過ごしましょう。

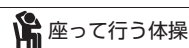
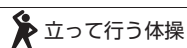






団体名	㉔ ハーモニー		
場所	春日丘公民館 (下穂積三丁目5番5号)	地図	P.24
連絡先	072-631-1414 (コミュニティデイハウスハーモニー)		
日時	金曜日 10時～12時		
費用	無料		
条件	65歳以上		
スタイル	  	茶話会	

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。








※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています




団体名	②⑤ テラヨガ	
場 所	慈明寺 (下穂積四丁目5番8号)	地図P.24
連絡先	080-3113-0211 (天方 ^{あまかた})	
日 時	毎週水曜日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 





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。




団体名	②⑥ 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.24
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、ヨガマットがバスタオルを持参ください	
スタイル	  	茶話会 





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。




団体名	②⑦ 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.24
連絡先	072-601-0365 (コミュニティデイハウスほづみ)	
日 時	毎週月曜日 10時~12時	
費 用	無料	
条 件	65歳以上	
スタイル	  	茶話会 

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。



団体名	②⑧ 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.24
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 

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。



グリーンロード P.23  



茨木カンツリー沿いに約2.2kmの歩道があります。

イオンモール茨木 P.24   

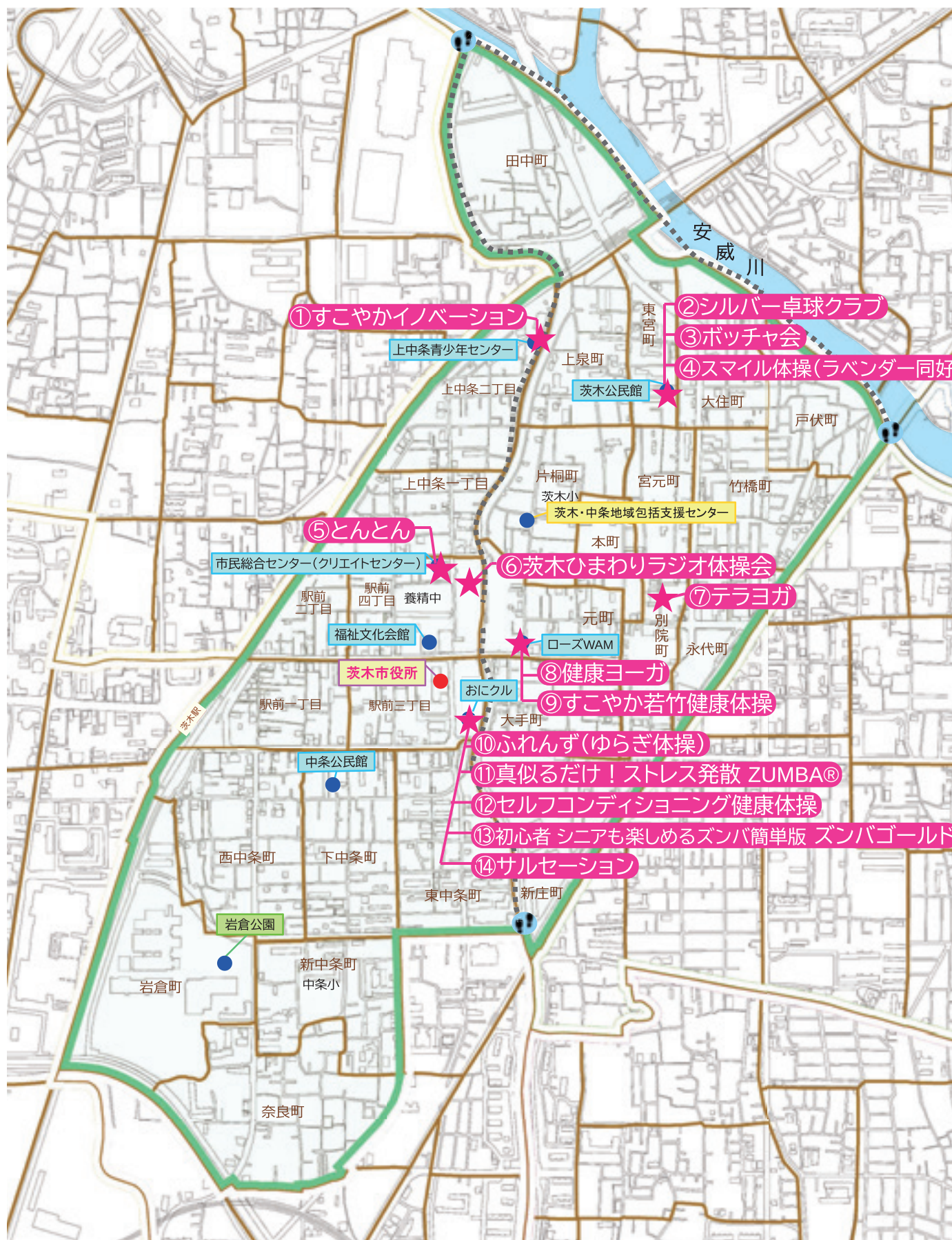


1~3階までのフロアを使用し、1周1,000mのウォーキングコースになります。

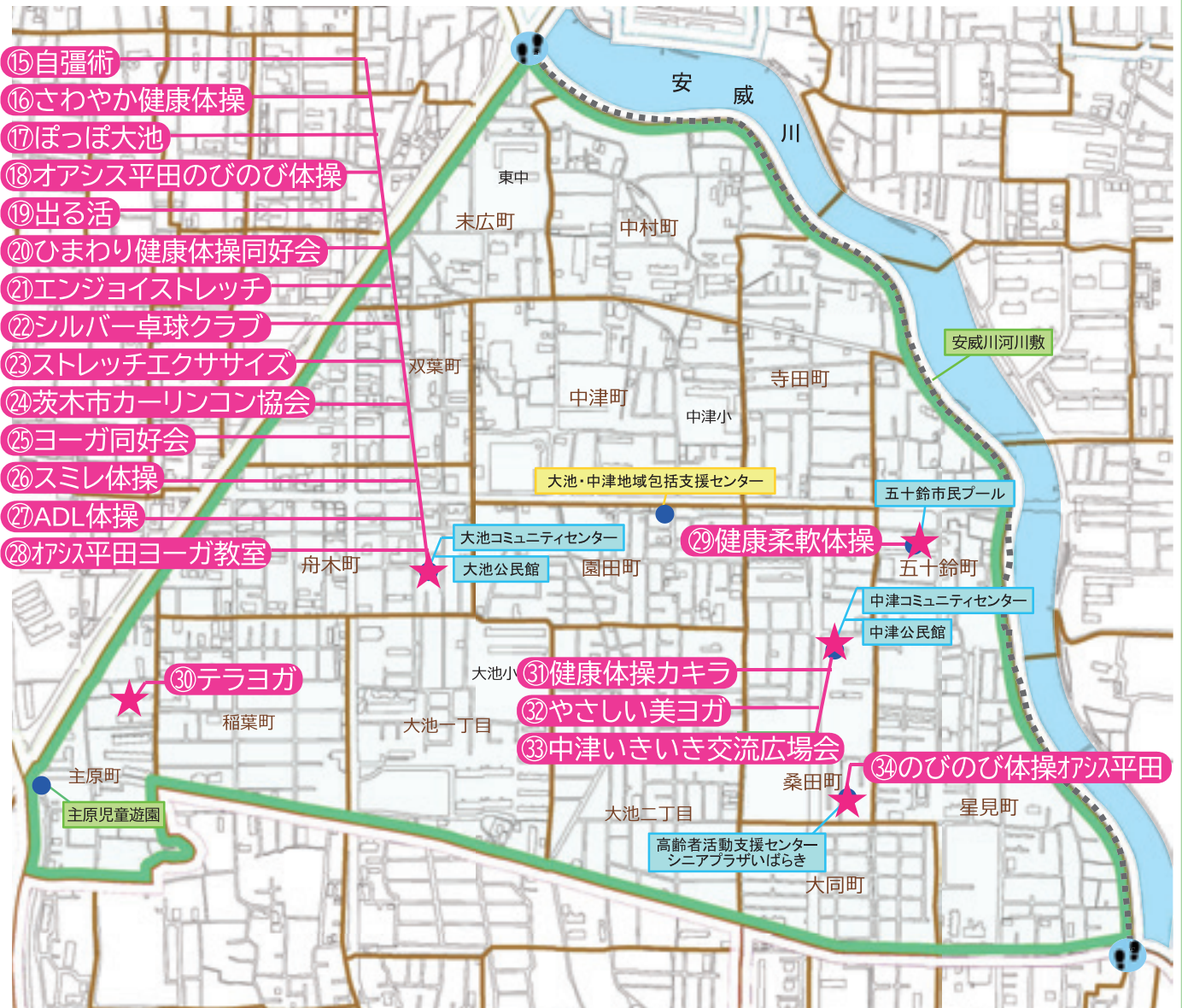
※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています

 立って行う体操  座って行う体操  寝て行う体操  茶話会

10 茨木・中条小学校区








11 大池・中津小学校区








安威川河川敷









団体名	① すこやかイノベーション				
場所	上中条青少年センター(上中条二丁目11番22号) 地図P.30				
連絡先	080-3829-0526(辻下)				
日時	水曜日(月2回) 9時45分~11時15分				
費用	1回1,500円				
条件	体力低下を予防したい人、体を調整したい人				
スタイル				茶話会	
<p>体の中から力がつくようにボールや自重運動でゆるめる・刺激する・強めていき、少しずつ体の変化をねらう教室です。 ※開催日は会場等の都合で不定期になります。開催日は1~2か月前にメールに連絡します。</p>					

団体名	② シルバー卓球クラブ				
場所	茨木公民館(東宮町1番19号) 地図P.30				
連絡先	072-627-1038(上村)				
日時	月曜日 9時~12時				
費用	年会費4,000円				
条件	60歳以上。ラケットと上靴を持参ください				
スタイル				茶話会	
<p>卓球で健康維持と明るく楽しく交流をしています。他会場(玉島公民館、天王公民館、大池コミュニティセンター)も参加できます。年2回体力測定もしています。</p>					


団体名	③ ポッチャ会				
場所	茨木公民館(東宮町1番19号) 地図P.30				
連絡先	072-624-1208(乾)				
日時	第2・4金曜日 10時~11時30分				
費用	1回200円				
条件	なし				
スタイル				茶話会	
<p>スポーツを通じて健康を保ち、元気に日々を過ごすことを目標にしています。誰にでも簡単にできるポッチャを、楽しく練習しています。</p>					


団体名	④ スマイル体操(ラベンダー同好会)				
場所	茨木公民館(東宮町1番19号) 地図P.30				
連絡先	072-624-6109(青島)				
日時	木曜日 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	
<p>音楽に合わせての簡単な動きのダンス、ストレッチを交えてのリズム体操になります。歌いながら身体を動かすことで頭の体操にもなります。</p>					

団体名	⑤ とんとん				
場所	クリエイティブセンター(駅前四丁目6番16号) 地図P.30				
連絡先	072-627-5517(コミュニティデイハウスとんとん)				
日時	火曜日 10時~12時				
費用	無料				
条件	65歳以上の茨木市民 ※定員を超えた場合お断りすることがあります。				
スタイル				茶話会	
<p>週に一度の出会いを大切に、簡単な体操、踊り、脳トレ、ゲームなど、いろいろ取り入れて、心と体を和らげ活力を生み出しています。始めての方もすぐに溶け込んでもらえます。</p>					

団体名	⑥ 茨木ひまわりラジオ体操会				
場所	茨木市役所前中央公園(北) グランド 地図P.30				
連絡先	072-627-3158(塩月)				
日時	毎朝6時30~6時40分				
費用	無料				
条件	なし				
スタイル				茶話会	
<p>ラジオ体操と一緒にしませんか。午前6時30分~6時40分まで雨の日以外、毎朝やっています。毎日のラジオ体操で健康増進していきましょう。参加費無料、自由参加。</p>					






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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 テラヨガ	
場 所	唯敬寺 (別院町1番11号)	地図P.30
連絡先	080-3113-0211 (天方 ^{あまかた})	
日 時	毎週木曜日 15時~16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	⑧ 健康ヨーガ	
場 所	ローズWAM (元町4番7号)	地図P.30
連絡先	090-6066-8718 (大澤)	
日 時	毎週金曜日 15時15分~17時	
費 用	月4回3,000円	
条 件	上靴、ヨガマットまたはバスタオルを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>いつでも、どこでも、どなたでもできるヨーガです。ご自分の力でご自分の健康増進維持ができます。筋トレ、脳トレ、免疫力アップで、元気にすごして心もハレバレしませんか。</p>		
		

団体名	⑨ すこやか若竹健康体操	
場 所	ローズWAM (元町4番7号)	地図P.30
連絡先	090-6067-6480 (廣田)	
日 時	第2、4金曜日 10時15分~11時45分 (会場の予約がとれない場合は月1回)	
費 用	月1回2,000円、月2回3,000円	
条 件	タオルを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>いつまでも自分の足で歩けるように、健康を保つため、ストレッチや筋トレ、タオル体操、コグニサイズをしています。明るく前向きに出来なくても笑いあえる集まりです。</p>		
		






団体名	⑩ ふれんず (ゆらぎ体操)	
場 所	おにクル (駅前三丁目9番45号)	地図P.30
	7月からはクリエイティブセンターで実施	
連絡先	072-622-0040 (コミュニティデイハウスふれんず)	
日 時	第2・4金曜日 10時~12時	
費 用	無料	
条 件	65歳以上 ※参加の前に連絡が必要	
スタイル	  	茶話会 
<p>自然な動きを使って、ゆっくりとした上肢や下肢の揺れを感じ、身体と心の緊張をゆるめていきます。自律神経のバランスが取れて同時に身体機能が整い自然治癒力が高まっていきます。</p>		
		






団体名	⑪ 真似るだけ!ストレス発散 ZUMBA ^{スンバ} ®	
場 所	おにクル (駅前三丁目9番45号)	地図P.30
連絡先	090-1896-7722 (笹島) (午後のみ通話可)	
日 時	月2回月曜日のうち2回 12時10分~12時55分 月3回木曜日 10時55分~11時40分	
費 用	初回体験無料、1回900円 (チケット制)	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>年齢性別を問わずマイペースでできるラテン音楽を中心としたフィットネスです。ダンスの経験がなくても真似るだけでOK! 覚えなくても間違えても大丈夫! 音楽にあわせ気楽に身体を動かし、筋力、免疫力をアップしながらストレス発散しましょう。</p>		
		






団体名	⑫ セルフコンディショニング健康体操	
場 所	おにクル (駅前三丁目9番45号)	地図P.30
連絡先	090-1896-7722 (笹島) (午後のみ通話可)	
日 時	第1・3・5月曜日のうち2回 13時10分~13時40分 第1・2・3木曜日 10時10分~10時40分	
費 用	⑪のZUMBA®参加者は300円その他は1回500円	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>30分間の簡単なストレッチや体操で筋肉を整えて不調を穏和し身体能力を高めます。筋力低下やシニアの足腰強化に! 健康寿命を一緒に伸ばしましょう。</p>		
		






*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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 初心者シニアも楽しめるズンバ簡単版 ズンバゴールド		
場所	おにクル (駅前三丁目9番45号)	地図	P.30
連絡先	090-1896-7722 (笹島) (午後のみ通話可)		
日時	第1・2・3木曜日 9時15分~10時		
費用	初回体験無料、1回900円(チケット制)		
条件	なし		
スタイル	  	茶話会	
<p>中高齢者の方、シニア、障がい者、車いすを使用されている方、リハビリをしている方を対象のズンバ。真似るだけの簡単ダンスフィットネスで楽しく運動しましょう。</p> 			

団体名	⑭ サルセッション		
場所	おにクル (駅前三丁目9番45号)	地図	P.30
連絡先	090-5661-3207 (神野)		
日時	木曜日 13時15分~14時15分 ※12時10分~13時10分からコレオロジーも開催しています。		
費用	サルセッション1,000円、コレオロジー1,000円		
条件	なし		
スタイル	  	茶話会	
<p>音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにいろいろな味をミックスし身体を自由に表現するフィットネスとトレーニングを組み合わせたプログラムです。椅子に座っても参加可能です。見学可。</p> 			


団体名	⑮ 自彊術		
場所	大池コミュニティセンター (舟木町11番35号)	地図	P.31
連絡先	090-8215-5477 (野上)		
日時	火曜日 10時~11時30分		
費用	月2,750円、年間費3,000円		
条件	なし		
スタイル	  	茶話会	
<p>“元気は自分で作る”をモットーに全身を無理なく、リズミカルに動かし免疫力を高めます。マッサージやツボ押し、ストレッチや整体効果のある31動作の自彊術体操の楽しい集まりです。</p> 			


団体名	⑯ さわやか健康体操		
場所	大池コミュニティセンター (舟木町11番35号)	地図	P.31
連絡先	080-5712-2551 (山本)		
日時	毎週木曜日 13時~14時30分		
費用	月3,000円		
条件	上靴を持参ください。ゴムボール、セラバンド使用します。		
スタイル	  	茶話会	
<p>生活習慣病予防に役立つ運動療法体操です。仲間と楽しくリズムにのせて、頑張っています。</p> 			


団体名	⑰ ぽっぽ大池		
場所	大池コミュニティセンター (舟木町11番35号)	地図	P.31
連絡先	072-623-5596 (コミュニティデイハウスぽっぽ大池・吉川)		
日時	木曜日 10時~12時 第2・4水曜日 10時~12時		
費用	無料		
条件	65歳以上		
スタイル	  	茶話会	
<p>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。</p> 			

団体名	⑱ オアシス平田のびのび体操 (大池コミセン)		
場所	大池コミュニティセンター (舟木町11番35号)	地図	P.31
連絡先	072-665-8011 (コミュニティデイハウスオアシス平田)		
日時	第2・4金曜日 13時~15時		
費用	無料		
条件	65歳以上		
スタイル	  	茶話会	
<p>いばらき体操、ラジオ体操、椅子に座った体操、フォークダンス、毎回和気あいあいとしています。自宅でもできる体操を学ぶことができます。</p> 			






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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	⑱ 出る活			
場 所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）地図P.31			
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 
<p>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。</p>				
				

団体名	⑳ ひまわり健康体操同好会			
場 所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）地図P.31			
連絡先	072-622-3185（柴田）			
日 時	月曜日 14時～15時30分			
費 用	月4回2,500円（施設使用料含む）			
条 件	上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>歌謡曲やポップスに合わせて体操をしています。ストレッチや音楽に合わせた体操を通じて、運動機能の維持、向上に効果的な体操を行っています。頭の体操にもなりますよ！</p>				
				

団体名	㉑ エンジョイストレッチ			
場 所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）地図P.31			
連絡先	090-7108-5505（高田）			
日 時	月曜日 10時～12時			
費 用	1か月2,000円			
条 件	女性、バスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>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。</p>				
				






団体名	㉒ シルバー卓球クラブ			
場 所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）地図P.31			
連絡先	090-8445-2920（廣瀬）			
日 時	土曜日 13時～16時30分			
費 用	年会費4,000円			
条 件	60歳以上、ラケットと上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>卓球で健康維持と明るく楽しく交流をしています。他会場（玉島公民館、茨木公民館、天王公民館）にも参加可能です。年2回体力測定もあります。</p>				
				


団体名	㉓ ストレッチエクササイズ			
場 所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）地図P.31			
連絡先	072-634-3956（奥山）			
日 時	水曜日 13時30分～15時			
費 用	月2,000円			
条 件	バスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>楽しくストレッチ、楽しくエクササイズ、簡単な動きをひとつひとつ丁寧に行い気持ちよく身体を伸ばしていきます。座ったり、寝転んだり、後半は音楽に合わせてのリズム体操もあります。</p>				
				


団体名	㉔ 茨木市カーリンコン協会			
場 所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）地図P.31			
連絡先	090-3268-6412（鈴木）			
日 時	第4月曜日 13時～16時			
費 用	年会費1,000円、1回100円			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>誰もが気軽に楽しめる床上カーリングです。年齢や障がいなど関係なく誰でも覚えてすぐにプレーできます。技術がなくても大丈夫、一発逆転のルールに盛り上がるスポーツです。</p>				
				


※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています

 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	②5 ヨーガ同好会			
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.31			
連絡先	072-625-0668 (菅)			
日時	月曜日13時~14時30分、 水曜日10時~11時30分(週に1回どちらか)			
費用	月3,200円(場所代、空調代込み)			
条件	バスタオルか敷物を持参ください			
スタイル				茶話会 
	<p>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。</p> 			

団体名	②6 スミレ体操			
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.31			
連絡先	072-634-3956 (奥山)			
日時	月曜日 9時30分~10時45分 11時~12時15分			
費用	月2,500円			
条件	なし			
スタイル				茶話会 
	<p>座ったままや寝転んだりしながら手足のひとつひとつを丁寧に伸ばすストレッチや筋トレを行っています。無理せず自分のペースで参加できる内容になっています。</p> 			


団体名	②7 ADL体操			
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番35号) 地図P.31			
連絡先	080-5712-2551 (山本)			
日時	金曜日 10時~11時30分			
費用	月3,000円			
条件	上靴、ゴムボール、セラバンドを持参ください			
スタイル				茶話会 
	<p>ADL(日常生活動作)の向上、フレイル進行予防、生活習慣病の改善を目的に運動療法を行っています。仲間と楽しくリズムにのせて、頑張っています。</p> 			


団体名	②8 オアシス平田ヨーガ教室			
場所	大池コミュニティセンター(舟木町11番13号) 地図P.31			
連絡先	072-665-8011(コミュニティデイハウスオアシス平田)			
日時	第1・3月曜日 13時~15時			
費用	無料			
条件	65歳以上			
スタイル				茶話会 
	<p>ヨーガの動きは有酸素運動で脳の活性化に役立ちます。身体全体の筋肉を鍛えて、いつまでも元気な生活をおくることを目標に頑張っています。</p> 			

団体名	②9 健康柔軟体操			
場所	五十鈴市民プール(五十鈴町11番13号) 地図P.31			
連絡先	072-635-7700(五十鈴市民プール)			
日時	水曜日、金曜日(週1回曜日固定) 10時15分~11時			
費用	各10,500円(11回)			
条件	65歳以上			
スタイル				茶話会 
	<p>健康維持、増進を目的に柔軟性向上を目指したストレッチや簡単な筋力バランストレーニングを行います。</p> 			

団体名	③0 テラヨガ			
場所	しょうみょうじ 称名寺(主原町5番37号)		地図P.31	
連絡先	080-3113-0211 (あまかた 天方)			
日時	第1・2・4水曜日 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。様々な年代の方との触れ合い、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> 			






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています


 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	③① 健康体操カキラ (楽々体操)			
場 所	中津コミュニティセンター (桑田町13番29号) 地図P.31			
連絡先	090-4305-0588 (井上)			
日 時	第1・3水曜日、第2・4火曜日 10時30分~12時 (変更あり)			
費 用	1回1,000円 (6回利用で7回目無料)			
条 件	ヨガマットまたはバスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
NHKぐるかん爽快樂々体操 でおなじみ (か) 関節を整え (き) 機能改善 (ら) 楽になる 体操です。皆さんいい方ばかり でワイワイ楽しくしております。 気軽に体験にいらして 下さい。				

団体名	③② やさしい美ヨガ			
場 所	中津コミュニティセンター (桑田町13番29号) 地図P.31			
連絡先	090-2010-4138 (今井)			
日 時	木曜日 13時30分~14時30分、14時40分~15時40分			
費 用	月4,000円、入会費2,000円			
条 件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
何歳からでも始められ、骨盤 の歪みや肩こり、運動不足を 解消を目的に、自分のペース に合わせて無理なく参加する ことができます。				

団体名	③③ 中津いきいき交流広場会			
場 所	中津コミュニティセンター (桑田町13番29号) 地図P.31			
連絡先	080-1518-8690 (湯原)			
日 時	月曜日 10時~12時			
費 用	1回50円、老人会会員無料			
条 件	60歳以上、上靴とタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
いばらき体操を主体としたス トレッチやストレッチ体操を したり、身体をほぐす体操 を実施しています。体力測定 やグランドゴルフ、ニュース スポーツなども取り入れ皆で楽 しく取り組んでいます。				

団体名	③④ のびのび体操オアシス平田			
場 所	シニアプラザいばらき (桑田町24番21号) 地図P.31			
連絡先	072-665-8011 (コミュニティデイハウスオアシス平田)			
日 時	第1・3金曜日			
費 用	無料			
条 件	65歳以上			
スタイル				茶話会 
いばらき体操、ラジオ体操、 椅子に座った体操、フォーク ダンス、毎回和気あいあいと しています。自宅でもできる 体操を学ぶことができます。				

岩倉公園 P.30			
			
健康遊具と1周300mのウォーキング ジョギングコースがあります。			

主原町児童遊園 P.31	
	
さくら通りに面した公園で、ウォーキング と合わせて利用できます。	

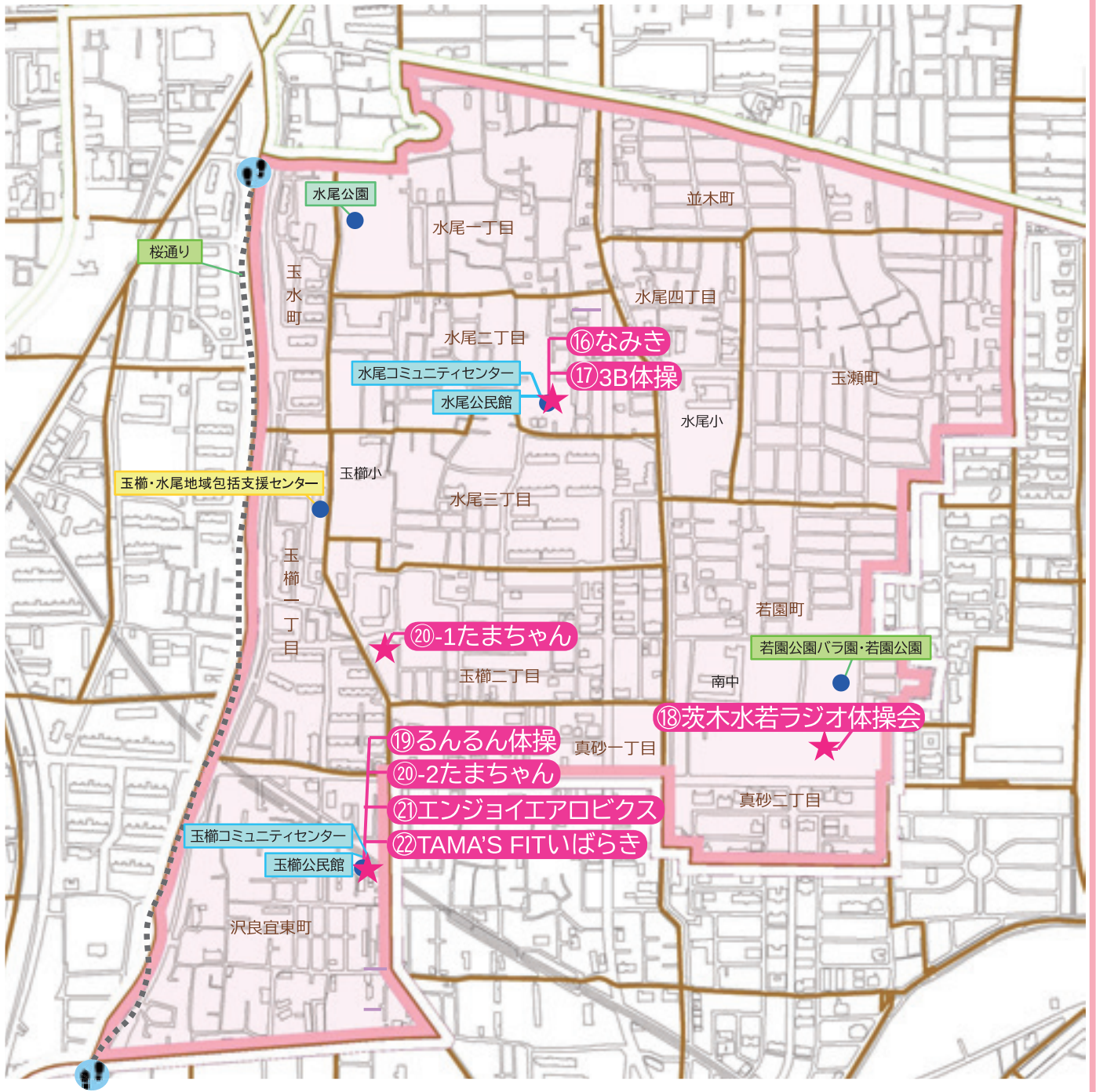
※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています

12 天王・東奈良小学校区




13 玉櫛・水尾小学校区

桜通り













14 玉島・葦原小学校区













 花・水・木の小径








団体名	① リラックス健康体操	
場 所	市民体育館 (小川町2番1号)	地図P.38
連絡先	072-627-3288 (上田)	
日 時	火曜日(第4体育館) 金曜日(第3体育館) 13時~15時	
費 用	毎月1,500円、入会費1,000円	
条 件	なし	
スタイル	   茶話会 	
<p>60代から90代まで週2日、心身共に健康に楽しく過ごすことをモットーに会員皆で有意義なひとときを作り上げています。是非、一度体験にお越しください。</p> 		

団体名	② リフレッシュ3B体操	
場 所	市民体育館 (小川町2番1号)	地図P.38
連絡先	072-626-3821 (市民体育館)	
日 時	月曜日 11時30分~12時30分	
費 用	参加費用は体育館に直接お問い合わせください	
条 件	特になし、上靴を持参ください	
スタイル	   茶話会 	
<p>ベル、ベルトを使用した誰でも無理なく楽しむことができる体操です。音楽に合わせて身体を動かしながら、しっかりとした運動効果も実感できる内容です。</p> 		

団体名	③ 健康体操	
場 所	市民体育館 (小川町2番1号)	地図P.38
連絡先	072-626-3821 (市民体育館)	
日 時	金曜日 A:13時~14時 B:14時10分~15時10分	
費 用	参加費用は体育館に直接お問い合わせください	
条 件	60歳以上	
スタイル	   茶話会 	
<p>手の先、足の先を意識したストレッチが中心です。脳トレや連想ゲームも取り入れ、笑いながら楽しく取り組める内容になっています。</p> 		






団体名	④ ニュースポーツ	
場 所	市民体育館 (小川町2番1号)	地図P.38
連絡先	072-620-1608 (茨木市スポーツ推進課)	
日 時	毎月 第2・4火曜日 19時~21時	
費 用	無料	
条 件	20歳以上、屋内用シューズを持参ください	
スタイル	   茶話会 	
<p>「いつでも、どこでも、誰にでも」楽しめるスポーツです。専門の技術や経験がなくても年齢を問わず参加しやすく、無理なく継続できます。参加者にはアスマイル府民ポイント500ポイント付与もあります。※申込不要、当日会場にお越しください。</p> 		






団体名	⑤ 茨木あやめ橋体操会	
場 所	あやめ橋交差点桜通り南側オリーブの森石造の前	地図P.38
連絡先	090-7766-7924 (徳田)	
日 時	毎朝6時30分~6時40分	
費 用	なし	
条 件	なし	
スタイル	   茶話会 	
<p>健康増進と交友交流を目的として、高齢の方も多く参加されています。365日、毎朝開催しています。ラジオ体操以外の体操も実施しています、お気軽に参加ください。</p> 		

団体名	⑥ 健康体操の会	
場 所	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号)	地図P.38
連絡先	072-638-3789 (河田)	
日 時	第1・3木曜日(月2回) 9時30分~10時30分	
費 用	月1,500円	
条 件	ヨガマットまたは敷物を持参ください	
スタイル	   茶話会 	
<p>人と比べない、がんばらない、いつもニコニコをモットーに鍼灸師が指導する、中高年対象の軽いストレッチ教室です。全身の関節を動かし、無理なく気持ちよく参加できます。</p> 		






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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 エンジョイダンス	
場所	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号) 地図P.38
連絡先	090-3703-6162(松尾)
日時	月曜日 9時30分~13時
費用	月4回:2,000円 月3回:1,500円 1回:700円
条件	セラバンドと1kgのゴムボールを使用します。ヨガマット、上靴を持参ください。
スタイル	   茶話会 
<p>体力維持のための筋力トレーニングと有酸素運動になります。始まりは椅子に座ってのストレッチと筋力トレーニングを行い、その後はエアロビクスとヒップホップダンスを行います。ストレッチだけ、エアロビクスだけなど自分のペースで参加OKです。</p> 	

団体名 ⑧ エンジョイエアロビクス	
場所	第1・3木曜日:天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38 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.39
連絡先	072-637-5015(水戸)
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 
<p>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◆</p> 	

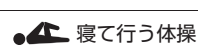
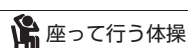
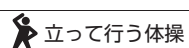
団体名 ⑨ シニア健康体操	
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38
連絡先	072-634-3105(吉井)
日時	木曜日 10時~11時30分
費用	月1,000円
条件	60歳以上の女性、自分で会場に来れるかた
スタイル	   茶話会 
<p>おしゃべりをしながらのストレッチ、ボールやタオルを使用しての体操、頭の体操も、皆で声をかけながら楽しく行っております。</p> 	





団体名 ⑩ 自彊術サークル	
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38
連絡先	090-3826-9756(大河原)
日時	金曜日 10時~11時30分
費用	月3,000円、年間費3,000円
条件	ヨガマットがあれば持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>全身のマッサージとツボ押しの準備体操を行ってから、ストレッチや整体効果のある31動作の自彊術体操を行います。おしゃべりもあり、笑いもあり、楽しみながら時間を過ごすことができます。</p> 	






団体名 ⑪ シルバー卓球クラブ	
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38
連絡先	090-3493-1647(溝口)
日時	木曜日 13時~16時30分
費用	年間費4,000円
条件	60歳以上。ラケット、上靴持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>卓球で健康維持と明るく楽しく交流をしています。他会場(玉島公民館、茨木公民館、大池コミュニティセンター)にも参加可能です。年2回体力測定も行っています。</p> 	






団体名 ⑫ やさしいヨガ	
場所	南茨木多世代交流センター(東奈良三丁目16番14号) 地図P.38
連絡先	072-624-9860(末松)
日時	木曜日 14時~15時
費用	1回200円
条件	60歳以上(多世代交流センターの利用者証が必要)
スタイル	   茶話会 
<p>誰でも気軽に参加できる、やさしいヨガになります。ひとつひとつ簡単なポーズで身体をほぐしていきます。1回1回の料金にになるので、自分の身体の調子の良い時に来て参加も可です。</p> 	






*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています








団体名	⑬ ラジオ体操美沢元気会		
場 所	佐和良義神社前広場 (美沢町9番)	地図P.38	
連絡先	072-634-4166 (吉田)		
日 時	6月~9月:6時45分~、12月~2月:7時15分~ その他7時~ (日曜、祝日、雨の日を除く)		
費 用	年間500円 (ラジオ代)		
条 件	なし		
スタイル			 茶話会 
<p>高齢のかたも毎日元気に参加しています。毎朝、ラジオ体操から初めて元気に1日をスタートしましょう。ラジオ体操、ストレッチ、桜通りのウォーキングもあります。</p> 			

団体名	⑭ 蔵垣内いきいき広場		
場 所	蔵垣内会館 (蔵垣内三丁目11番23号)	地図P.38	
連絡先	090-9273-5227 (明瀬)		
日 時	月曜日、金曜日 13時~16時		
費 用	1回50円 (老人クラブ会員は無料)、年会費1,500円		
条 件	60歳以上、タオルを持参ください		
スタイル			 茶話会 
<p>月に一度の月曜日はラジオ体操、金曜日は元気! いばらき体操、月末の開催日にニュースポーツを実施しています。身体を動かすだけでなく、カラオケや折り紙、麻雀や脳トレも取り入れ交流を楽しんでいます。</p> 			

団体名	⑮ サニー・スポット		
場 所	サニー・スポット (沢良宜西四丁目9番14号)	地図P.38	
連絡先	072-635-5097 (上野)		
日 時	毎週火曜・木曜日 13時~16時 (上野宅で開催) 月・金曜日8時~8時15分 沢良宜西四丁目児童遊園 (ラジオ体操) 金曜日 9時~11時 沢良宜公園 (グラウンドゴルフ)		
費 用	金曜日のみ50円		
条 件	特になし		
スタイル			 茶話会 
<p>いつまでも今より元気で毎日が過ごせることを目的に脳トレ、コーラス、ダーツ等集まって皆で楽しめます。近くの公園でグラウンドゴルフやラジオ体操の野外活動も取り入れています。井戸端会議のお喋りで情報交換にもなりアットホームなところです。</p> 			






団体名	⑯ なみき		
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.39	
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 (健康体操) 第3木曜日 10時~12時 (ヨガ体操) 第3木曜日 13時~15時 (ヨガ講座)		
費 用	無料		
条 件	65歳以上		
スタイル			 茶話会 
<p>健康体操と免疫力アップ体操で充実した人生を!自分の身体を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下さい。</p> 			






団体名	⑰ 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.39	
連絡先	090-2318-9852 (東浦)		
日 時	第1・3火曜日 9時30分~10時50分		
費 用	月1,400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 
<p>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。</p> 			






団体名	⑱ 茨木水若ラジオ体操会		
場 所	若園公園グラウンド (真砂二丁目3)	地図P.39	
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 
<p>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。</p> 			






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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	⑱ 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.39			
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 
<p>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。</p>				
				

団体名	⑳ たまちゃん			
場所	⑳-1 府宮茨木玉櫛集会所(玉櫛二丁目11) ⑳-2 玉櫛コミュニティセンター(沢良宜東町5番39号) 地図P.39			
連絡先	072-635-4002(コミュニティデイハウスたまちゃん)			
日時	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 
<p>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。</p>				
				


団体名	㉑ 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.38 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.39			
連絡先	072-637-5015(水戸)			
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 
<p>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◆</p>				
				


団体名	㉒ 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.39			
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 
<p>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。</p>				
				

団体名	㉓ いこいの郷			
場所	いこいの郷(平田台11番8号) 地図P.40			
連絡先	090-3278-5025(初田)			
日時	火曜日 13時30分~14時30分			
費用	1回150円(老人クラブ会員100円)			
条件	60歳以上、上靴を持参ください、セラバンド、ゴムボールを使用します			
スタイル				茶話会 
<p>いつまでも元気で日常生活を続けることを目標にストレッチ、リズム体操を中心に身体を動かしています。自分のペースで楽しく通うことができる居場所です。</p>				
				

団体名	㉔ 健康体操			
場所	玉島公民館(平田二丁目25番9号) 地図P.40			
連絡先	072-632-0116(豆村)			
日時	金曜日 10時~11時30分			
費用	月2,800円			
条件	女性、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>前半は体幹を鍛える有酸素運動。頭と身体の動きを良くしていきます。後半は椅子やマットを使ってのヨガで、ゆっくりと身体をほぐしていきます。初心者歓迎です。見学、体験お待ちしております。</p>				
				

*スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています






 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	②5 Smileヨガ (スマイルヨガ)	
場 所	玉島公民館 (平田二丁目25番9号)	地図P.40
連絡先	080-5356-7438 (平島)	
日 時	木曜日 9時30分~10時30分 10時45分~11時45分	
費 用	入会金2,000円、月4,000円	
条 件	ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>呼吸法を用い、自分の身体と向き合いながら身体全体のバランスを整えていきます。年齢層もさまざま楽しみながら身体づくりを行っています。</p> 		

団体名	②6 シルバー卓球クラブ	
場 所	玉島公民館 (平田二丁目25番9号)	地図P.40
連絡先	072-633-4644 (吉見)	
日 時	木曜日 9時~12時	
費 用	年会費4,000円	
条 件	60歳以上。卓球ラケット、上靴を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>卓球で健康維持と明るく楽しく交流をしています。他会場 (茨木公民館、天王公民館、大池コミュニティセンター) も参加可能です。年2回の体力測定もあります。</p> 		

団体名	②7 ほっとスル	
場 所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター (沢良宜浜三丁目12番19号)	地図P.40
連絡先	072-655-4308 (コミュニティデイハウスほっとスル)	
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>認知症予防、運動器機能向上の組み合わせを交互に取り組んでいます。難しい事はなく、簡単なゲームやクイズで脳トレをしたり、立っても座っても出来るストレッチ体操を行い楽しんでいます。</p> 		

団体名	②8 バラの会	
場 所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター (沢良宜浜三丁目12番19号)	地図P.40
連絡先	072-633-7570 (新原)	
日 時	毎週水・土曜日 13時~17時	
費 用	年間10,000円 (水または土のみは6,000円)	
条 件	上靴、ラケットがあれば持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>地域の人が集まる卓球クラブです。みんなで声をかけ合い、来るだけでも気晴らしになります。時間内は自由に出入りできます。気軽に参加ください。</p> 		

団体名	②9 ほっと・ふれ愛ラジオ体操	
場 所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター (沢良宜浜三丁目12番19号)	地図P.40
連絡先	072-648-7980 (NPO法人はっちぼっち)	
日 時	毎週月・水・金曜日 9時~9時30分	
費 用	無料	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>ストレッチ、ラジオ体操、元気！いばらき体操を行っています。健康に関する講座 (概ね月に1回) もあり、参加者同士のコミュニケーションを図りながら楽しく元気に体操します。※茶話会は不定期</p> 		

団体名	③0 月曜ヨーガ教室	
場 所	茨木市立南市民体育館 (島三丁目8番19号)	地図P.40
連絡先	072-620-1608 (茨木市スポーツ推進課)	
日 時	月曜日 ①9時15分~10時15分 ②10時30分~11時30分	
費 用	1教室10回3,000円 (4月、8月、12月の広報で募集し定員に達した場合は抽選)	
条 件	18歳以上の市内在住、市内在勤、市内在学者。ヨガマットを持参ください。	
スタイル	  	茶話会 
<p>毎回、身体の一部を意識できるようにテーマを設けて行っています。専門用語を使わず分かりやすい言葉で動作を説明するので、どなたでも参加することができます。</p> 		

※スタイル…実施の有無をピクトグラムの濃淡で示しています

 立って行う体操	 座って行う体操	 寝て行う体操	 茶話会
---	---	--	---



健康遊具、屋根付きのベンチがあります。



健康遊具と健康歩道があります。



「ご近所型介護予防」を始めませんか？

身近な場所で地域の仲間で集まって介護予防のための体操を行う取り組み（＝「ご近所型介護予防」）を始めてみませんか？「健康づくりに取り組む仲間応援講座」では効果的な体操の方法や活動を安全かつ継続して行うためのポイントをお伝えします。

健康づくりに取り組む仲間応援講座とは？

対象

近所で体操を始めたいと考えている地域の団体（自治会や福祉委員会など）
近所の仲良しグループなど（おおむね5人以上）

内容

- ・活動始めるために必要なポイント
- ・安全な活動にするために
- ・体操方法の実技など
- ※計4回の講座（1回60～90分程度）

その他

- ・講座の日程や内容は相談の上、決定します
- ・会場は確保してください

申込み
日程調整

講座を受講
(4回)

仲間で
活動を継続



みんなと体操するから
続けられる！



この講座に関する問合せ・申込先

シニアプラザいばらきはつらつ事業事務局 E-mail：plazaorange@yahoo.co.jp

電話：072-633-7770（火曜日～金曜日、午後1時～午後4時）



若園公園・若園公園バラ園

P.39



バラ園の園内はスロープになって歩きやすいです。隣接する若園公園には健康歩道があります。



若園公園バラ園



若園公園（健康歩道）

水尾公園

P.39

春には満開の桜が楽しむことができます。健康遊具の種類も多く公園を囲む遊歩道もあります。



健康遊具



遊歩道

花水木の小径・真砂玉島台健康広場

P.40

季節の花が咲き、小川が流れ、自然に触れながら歩くことができます。真砂玉島台健康広場は健康遊具があります。



花・水・木の小径



真砂玉島台健康広場
（健康歩道）

島ふれあい公園・南市民体育館

P.40

公園には健康遊具と健康歩道があります。隣接する南市民体育館の2階アリーナ通路はウォーキングコースとして利用できます。



島ふれあい公園
（健康歩道）



南市民体育館
※イベントがある日は使用不可です



多世代交流センターを利用しよう





市内には5か所の多世代交流センターがあり、介護予防を目的とした体操教室を開催しています。自分にあった教室を見つけて活用してみましょう。

開館時間：9時～18時

休館日：月曜日、祝日(9月の第3月曜日の敬老の日は開館)、12月29日～翌年1月3日まで

施設名	福井多世代交流センター （東福井二丁目23番22号） P.3	
問合せ先	072-643-1300	
その他	送迎バスあり（予約制）	
実施内容		
元気！いばらき体操	第3水曜日 10時～11時30分	 リズム体操
リズム体操	第4水曜日 10時～11時30分	

施設名	西河原多世代交流センター （西河原二丁目17番4号） P.13	
問合せ先	072-623-9343	
実施内容		
スクエアステップ	第1・3火曜日 13時30分～14時30分	 スクエアステップ
介護予防教室	第2・4金曜日 13時30分～15時	
いばらきフィットネス	第3水曜日 10時～11時30分	

施設名	沢池多世代交流センター （南春日丘五丁目1番8号） P.23	
問合せ先	072-624-1177	
実施内容		
元気アップ教室	第2・4火曜日、水曜日 13時30分～15時	 元気アップ教室
元気！いばらき体操	第4金曜日 13時30分～15時	

施設名	南茨木多世代交流センター（東奈良三丁目16番14号）P.38	
問合せ先	072-632-0101	
実施内容		
介護予防教室	木曜日 13時30分～15時(月4回)	 <p>介護予防教室</p>
スクエアステップ	第2金曜日、第4火曜日 13時30分～14時30分	
サン体操	偶数月第4金曜日 14時～15時	
元気！いばらき体操	奇数月第3火曜日 13時30分～15時	

施設名	葦原多世代交流センター（新和町21番27号）	P.40
問合せ先	072-637-2422	
実施内容		
モーニングヨガ	第1・3火曜日 9時～10時 参加費：500円	 <p>モーニングヨガ</p>
元気アップ！！体操	第1・3金曜日 10時30分～12時	
スクエアステップ	第4土曜日 10時30分～11時30分	 <p>元気！いばらき体操</p>
健康体操	第1～4木曜日 10時30分～11時30分 参加費：500円	
元気！いばらき体操	第2・4水曜日 10時30分～12時	
あしたせ踊り (盆踊り)	第1・3火曜日 10時30分～12時	

※多世代交流センターの利用には利用証が必要になります。（事前に発行可）

必ず事前にお問い合わせください。教室によっては事前予約が必要な場合がありますので、必ず各センターにお問い合わせのうえご参加ください。また、掲載内容は令和6年3月現在のものとなります。予告なく内容が変更、中止する場合がありますのでご了承ください。



トレーニングマシンを利用しよう



市内の体育館、西河原市民プール、忍頂寺スポーツ公園竜王山荘にはトレーニングマシンの機材があるトレーニング室があります。自分のペースでトレーニングに取り組みたい人におすすめです。

施設名	忍頂寺スポーツ公園 竜王山荘 P.2
住所	大字忍頂寺1049
問合せ先	072-649-4402
利用料金	1回300円
休館日：12月29日～翌年1月4日 利用可能時間：10時～20時	



施設名	茨木市立西河原市民プール P.12
住所	西河原三丁目2番38号
問合せ先	072-621-9715
開館時間	9時45分～20時30分(最終入場19時) (夏期期間は9時～20時30分)
利用料金	65歳以上500円 (プール利用料金込み)
休館日：火曜日、12月28日～翌年1月4日 駐車場台数：266台(30分100円/最初の30分は無料) ※施設への入場は19時までになります。	



トレーニング室



ラウンドフィットネス

施設名	茨木市立市民体育館 P.38
住所	小川町2番1号
問合せ先	072-626-3821
利用方法	市民体育館に直接お電話ください。 上靴、タオルを持参ください。
休館日：毎週水曜日、12月29日～翌年1月3日 駐車場台数：34台(30分100円/最初の30分以内は無料)受付は20時30分までになります。 ※教室などの団体予約がある場合は使用不可になりますので、利用可能時間などは体育館に問合せください。	



施設名	茨木市立福井市民体育館 P.3
住所	西福井三丁目30番45号
問合せ先	072-641-4961
休館日：毎週火曜日、12月29日～翌年1月3日 駐車場台数：第1駐車場17台、第2駐車場50台 (60分100円／最初の30分は無料)	



施設名	茨木市東市民体育館 P.14
住所	学園町4番18号
問合せ先	072-633-5701
休館日：毎週火曜日、12月29日～翌年1月3日 駐車場台数：44台(30分100円／最初の30分は無料)	



施設名	茨木市立南市民体育館 P.40
住所	島三丁目8番19号
問合せ先	072-630-0111
休館日：毎週火曜日、12月29日～翌年1月3日 駐車場台数：88台(30分100円／最初の30分無料)	



体育館の利用にあたって

市民体育館

市民体育館に直接お電話下さい。上靴、タオルを持参下さい。

福井・東・南市民体育館

利用にはトレーニング講習会を受講し登録が必要になります。受講の予約は各体育館に直接お電話下さい。

◆利用料金◆

利用区分	午前	午後A	午後B	夜間
		9時～12時	13時～15時	15時30分～17時30分
65歳以上	70円	50円	50円	150円

ウォーキングコース

元茨木川緑地（通称：モトイバ）

元茨木川緑地は全長約5km。緑に包まれながら気持ちよくウォーキングできます。四季を通じて異なる風景があるところも魅力的です。

全5.5km

モトイバマップ



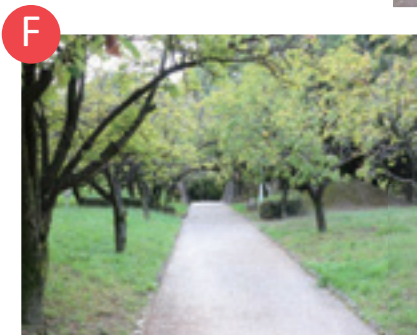
ウォーキングコース（.....）



水分補給も大事です



ベンチで休憩しましょう



立ち止まってストレッチをしましょう



ウォーキングコース

安威川河川敷

茨木市の東部を流れる安威川の河川敷は道幅も広く歩きやすいコースとなっています。川の音が心地よく周辺に休憩箇所があるのもポイントです。



明るい時間に歩く方が安全です



自分に合った靴を履いて歩きましょう



安威川河川敷マップ

全7km



● 500m 間隔に表示板があります (五十鈴橋下看板)



※雨の後などは増水する場合がありますので注意して利用しましょう。
※お手洗いは堤防を上がった場所や隣接している公園内にあります。



「元気！いばらきマップ」掲載団体を募集しています

地域で定期的に体操や健康づくりの活動をされているボランティアの団体やグループで掲載を希望される場合は、お気軽にご連絡ください。

- 【掲載要件】
- 1 茨木市の高齢者を対象に市内で活動していること
 - 2 介護予防（健康づくり）のための体操を定期的に行っていること
 - 3 営利を目的とした活動ではないこと
 - 4 政治活動や宗教活動を行わないもの

●問合せ・連絡先●

茨木市健康医療部 長寿介護課 介護予防係「元気！いばらきマップ」担当 
TEL：072-620-1637 E-Mail：keroyan@city.ibaraki.lg.jp