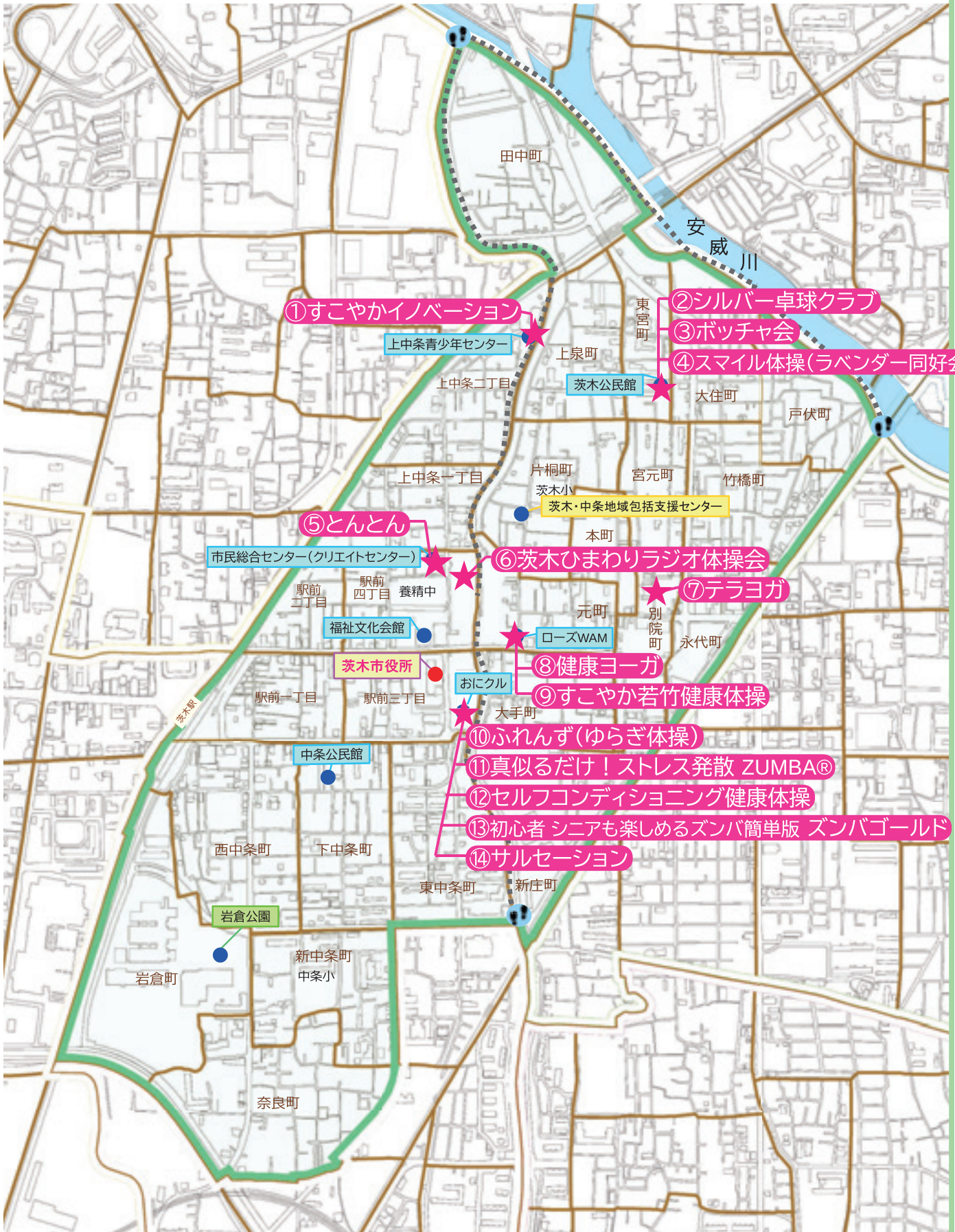
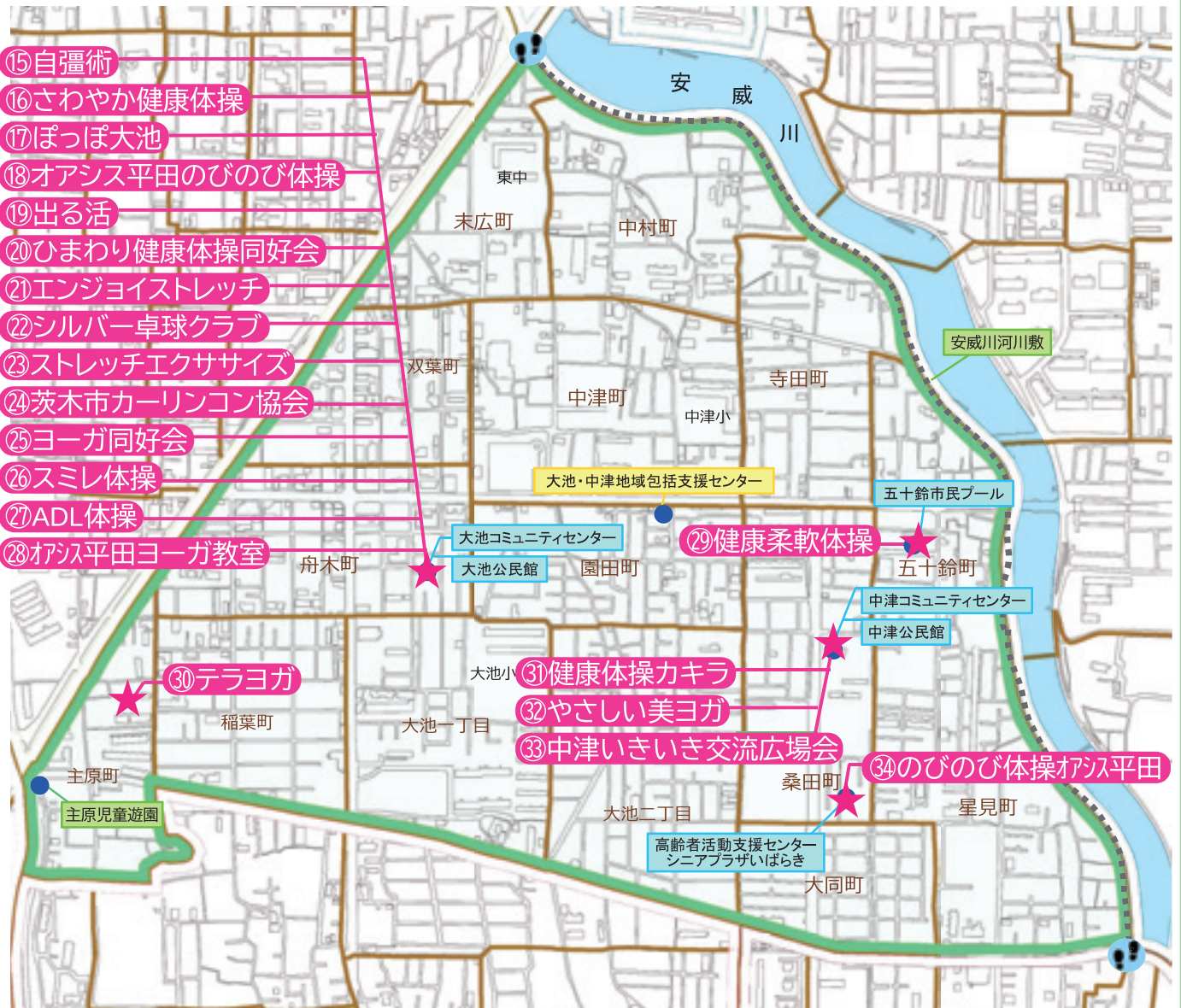


10 茨木・中条小学校区








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 ボッチャ会				
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ボッチャを、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	
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		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	
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。			

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	
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。			






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月からはクリエイトセンターで実施		
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	
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ます。			






団体名		⑪ 真似るだけ! ストレス発散 ZUMBA ^{スニ} ®	
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	
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。			






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	
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。			






*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	①9 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 ㉔ 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 ㉕ 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 ㉖ 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 ㉗ 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 ㉘ 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 ㉙ テラヨガ	
場 所	称名寺(主原町5番37号) 地図P.31
連絡先	080-3113-0211(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