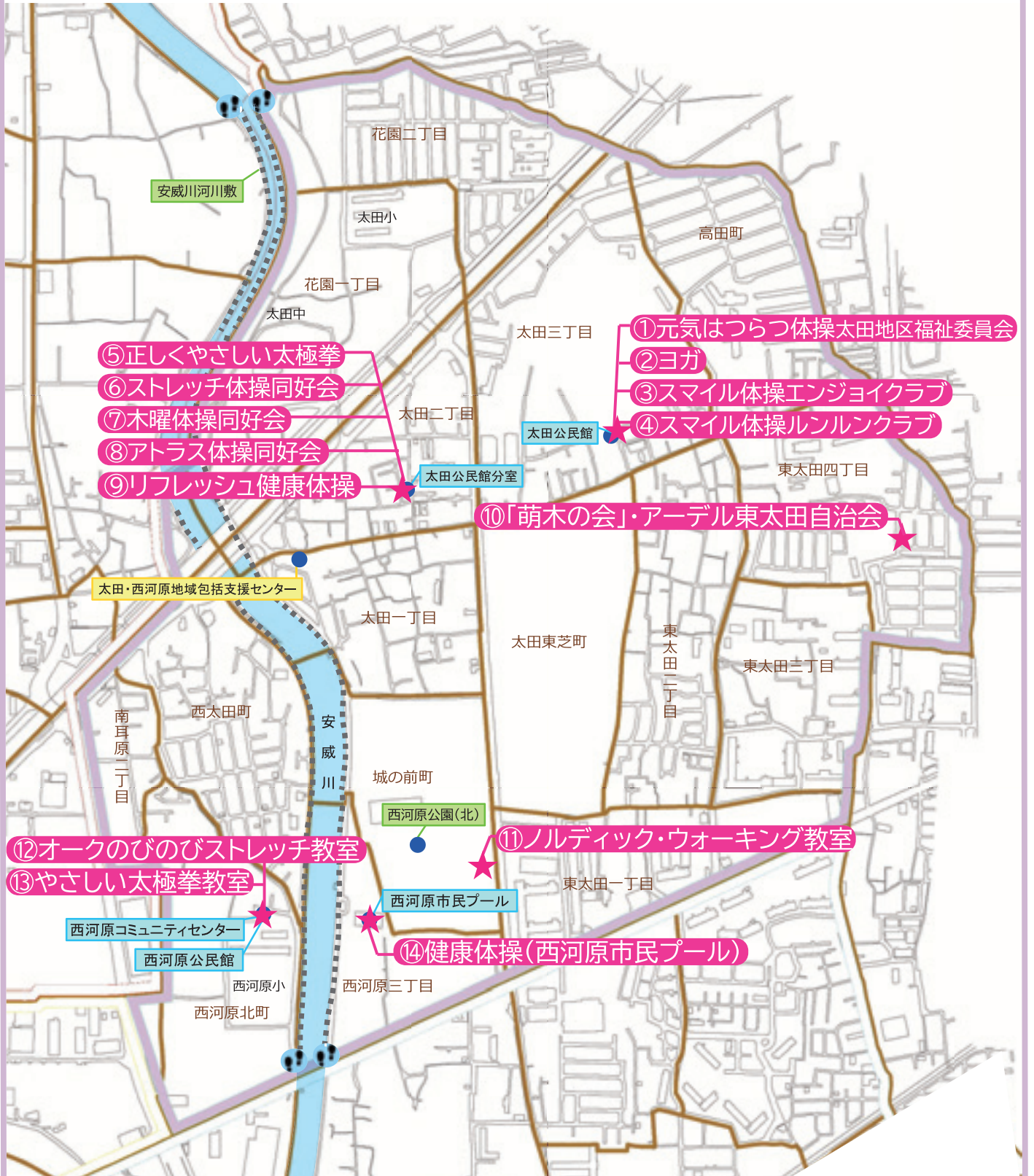
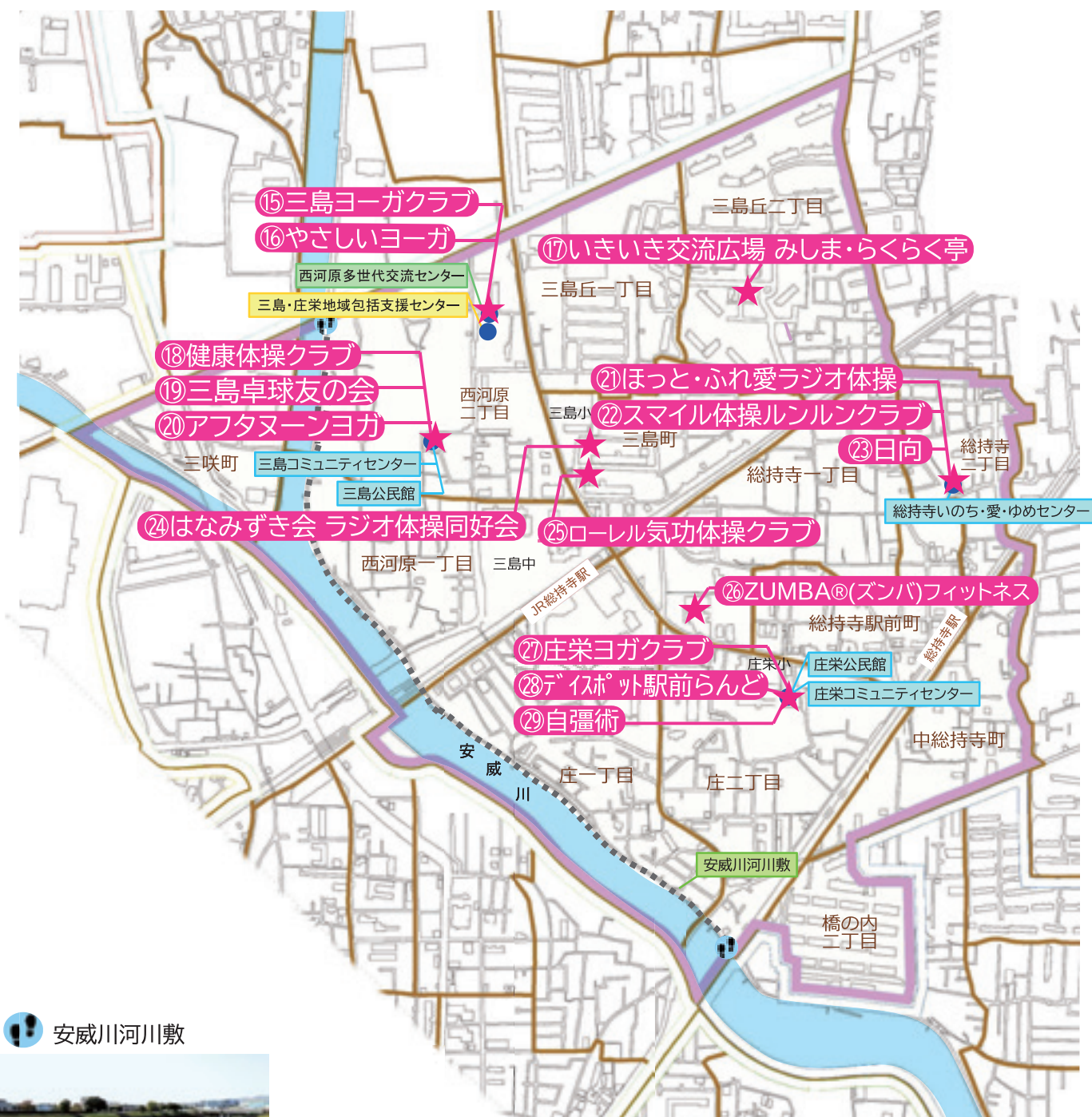




4 太田・西河原小学校区



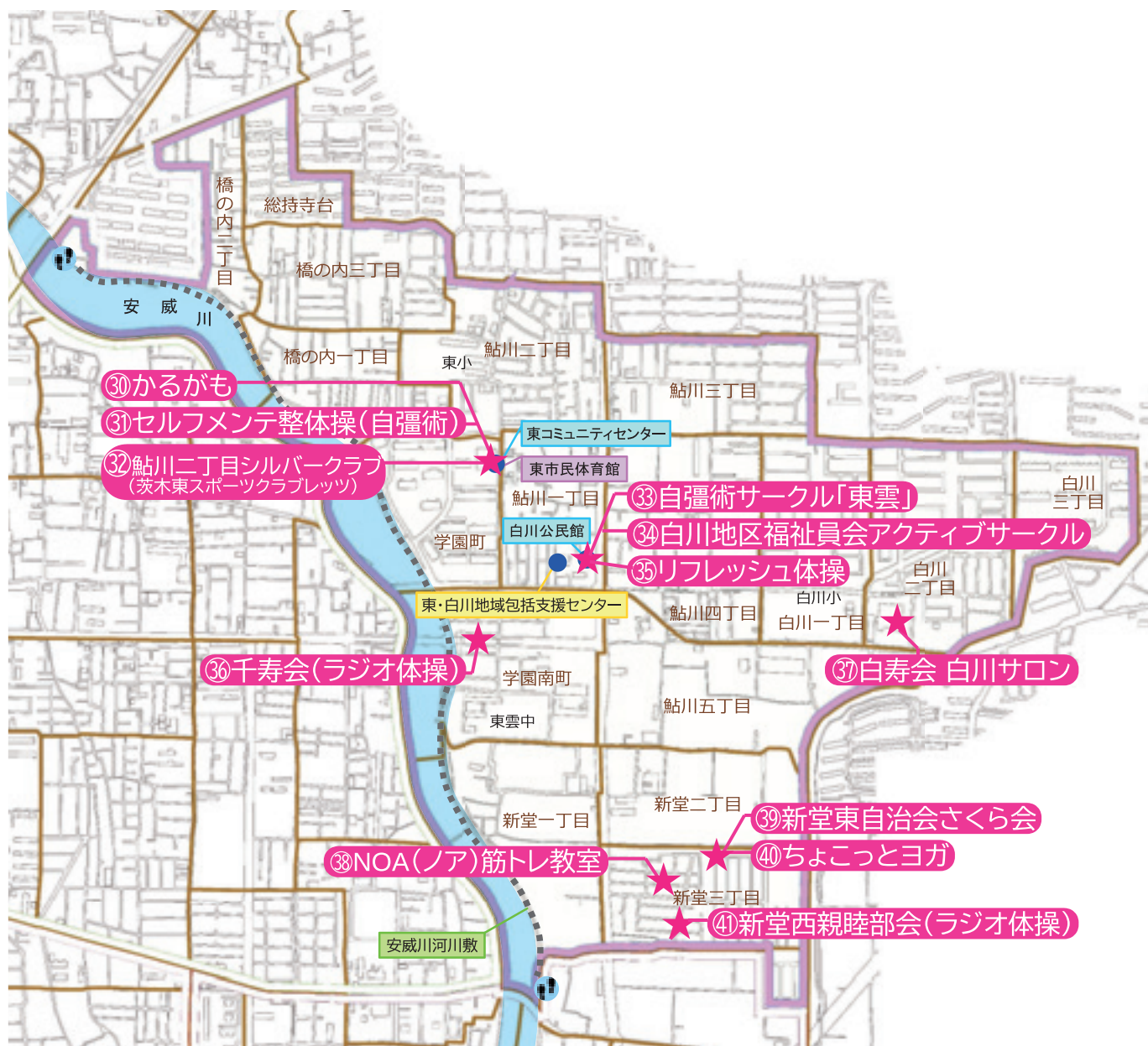
5 三島・庄栄小学校区



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。				
				

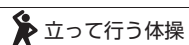
団体名	②1 ほっと・ふれ愛ラジオ体操			
場 所	総持寺いのち・愛・ゆめセンター(総持寺二丁目5番36号) 地図P.13			
連絡先	072-626-5660(総持寺いのち・愛・ゆめセンター)			
日 時	水曜日 9時15分~9時45分			
費 用	無料			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
地域のみなさんと健康維持とつながりのためラジオ体操と元気!いばらき体操を行っています。月に一回、保健師による血圧測定も実施し、健康づくりも行っています。				
				

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。				
				

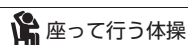
団体名	②3 ^{ひなた} 日向			
場 所	総持寺いのち・愛・ゆめセンター(総持寺二丁目5番36号) 地図P.13			
連絡先	072-646-5453(コミュニティデイハウス日向)			
日 時	第1・3月・水・金曜日 10時~12時			
費 用	無料			
条 件	65歳以上			
スタイル				茶話会 
歌体操や健脳体操、日によって内容も違い、間違い探しやクロスワードなどもあります。笑いながら、楽しい時間を一緒に過ごしませんか?				
				

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 じきょうじゆつ 自彊術			
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気になります。</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

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)		
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</small> <small>しののめ</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		
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