









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	体操レベル：   
開催場所	郡コミュニティセンター (郡五丁目12番11号)	
連絡先	080-5709-0118 (橋口)	
開催日時	水曜日 18時～21時	
参加費用	50円 (老人クラブ会員は無料)	
参加条件	バスタオルまたはヨガマットを持参ください。	





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 郡にここサロン	体操レベル：   
開催場所	郡自治公民館 (郡三丁目23番16号)	
連絡先	080-6143-5115 (藤井)	
開催日時	毎週火曜・木曜・日曜日 12時30分～16時	
参加費用	50円 (老人クラブ会員は無料)	
参加条件	60歳以上	


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	③ 郡にここサロン (ヨガ)	体操レベル：   
開催場所	郡自治公民館 (郡三丁目23番16号)	
連絡先	080-6143-5115 (藤井)	
開催日時	第4火曜日 12時30分～16時	
参加費用	50円 (老人クラブ会員は無料)	
参加条件	なし。タオルを持参ください。	


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	④ ヨガサークル	体操レベル：   
開催場所	畑田コミュニティセンター (畑田町3番6号)	
連絡先	072-620-8535 (藤澤)	
開催日時	第1・3金曜日 13時30分～15時	
参加費用	公民館講座の一環のため料金は問合せください。	
参加条件	バスタオルまたはヨガマット、タオル、水分を持参ください。	

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。

団体名	⑤ ボディポテンシャル	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	畑田コミュニティセンター(畑田町3番6号)	
連絡先	072-620-8535(藤澤)	
開催日時	水曜日(祝日、祭日除く) 10時~11時	
参加費用	月1,500円	
参加条件	バスタオルを持参ください。	
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。		

団体名	⑥ いきいきサロン(春日地区福祉委員会)	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	⑥-1 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) ⑥-2 偶数月：春日文化会館(春日三丁目12番41号)	
連絡先	072-622-4819(岡)	
開催日時	毎月第2土曜日 13時30分~15時	
参加費用	無料	
参加条件	70歳以上	
高齢者の皆さんの交流の場として、ゲームを楽しんだり、地区の文化祭に作品を出品したり、歌体操、筋力アップの体操も取り入れ一緒に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。		

団体名	⑦ いきいきリズム体操	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	春日コミュニティセンター(上穂積二丁目13番30号)	
連絡先	072-626-0284(牛尾)	
開催日時	第2・4 月曜日 10時~11時30分	
参加費用	月2,500円(人数が増えれば参加費用は下がります)	
参加条件	なし	
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。		

団体名	⑧ ふれあいぽっぽ	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	春日文化会館(春日三丁目12番41号)	
連絡先	072-623-5596(吉川)	
開催日時	火曜日 10時~12時	
参加費用	無料	
参加条件	65歳以上	
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。		

自宅でできる体操に取り組みましょう

自宅で行う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。

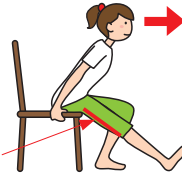
① ふともも裏側のストレッチ【3回ずつ行いましょう】



椅子に浅く腰かけて、片足を前に伸ばします。



伸ばしているところ



背中をまっすぐに伸ばしたまま身体を前に倒し20~30秒間姿勢を保ちましょう。

② かかと上げ・つま先あげ【それぞれ10回ずつゆっくり行いましょう】



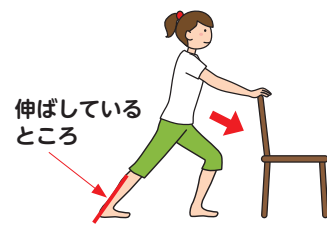
鍛えているところ



鍛えているところ

椅子の背もたれを持って立ち、かかとの上げ下げを行います。

③ アキレス腱ストレッチ【左右10回行いましょう】

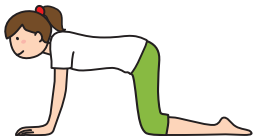


伸ばしているところ

前の足に重心をかけるように前へ動かします。

④ 四つ這い運動【それぞれ5回ずつ行いましょう】

基本姿勢



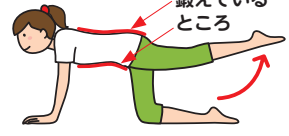
①【前後体操】前後に1・2・3と数えて移動します。



鍛えているところ



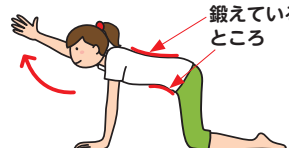
②【片足あげ】片足をあげて下ろします。



鍛えているところ



③【片手あげ】片手をあげて下ろします。



鍛えているところ

「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

- 茨木市役所 (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の場合は、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!