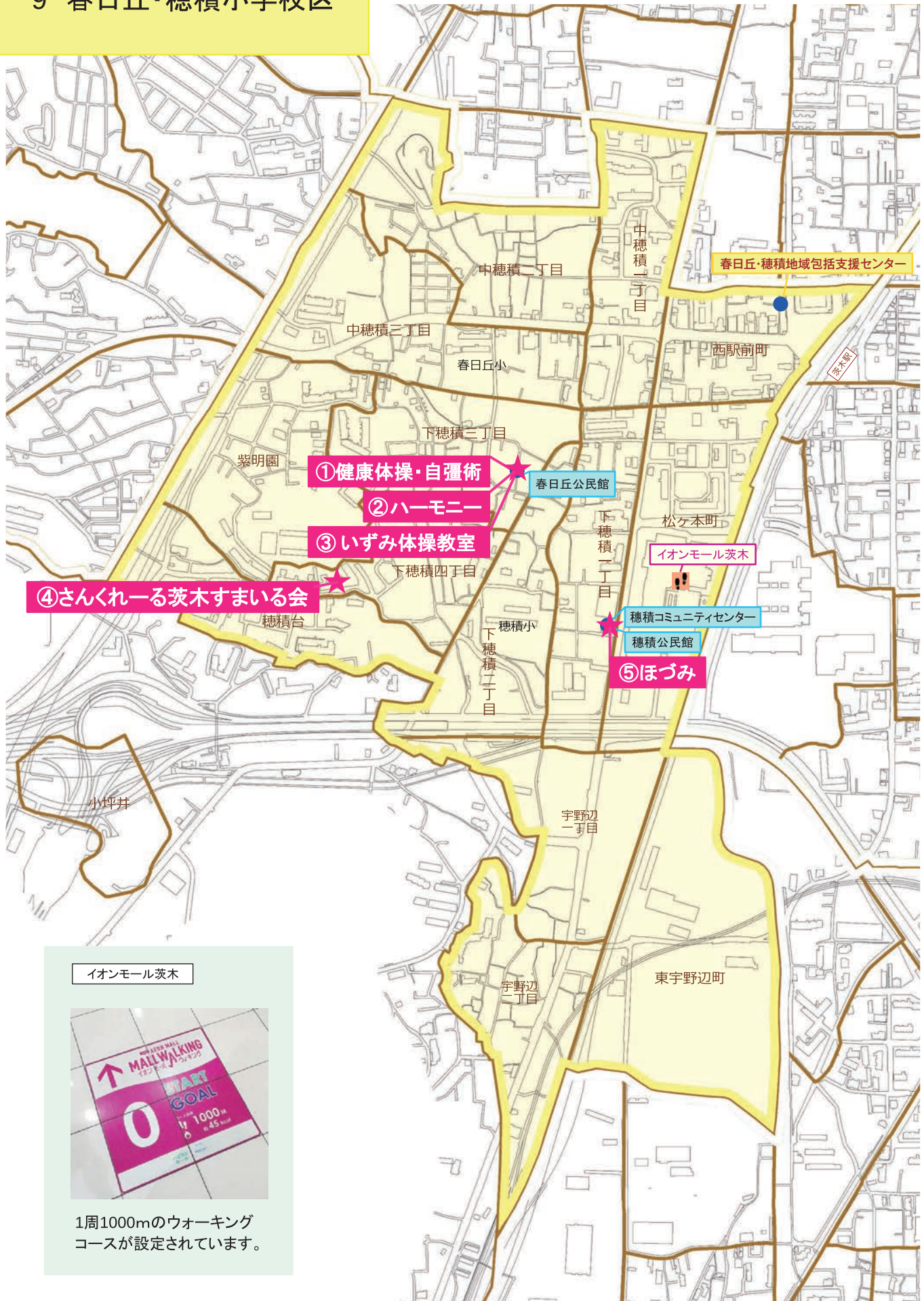






9 春日丘・穂積小学校区







イオンモール茨木







1周1000mのウォーキングコースが設定されています。

団体名	① 健康体操・白彊術 ^{じ きょうじゆつ}	体操レベル：   
開催場所	春日丘公民館（下穂積三丁目5番5号）	
連絡先	072-626-8232 (妹尾 ^{せのお})	
開催日時	木曜日：10時～11時30分、18時30分～20時 金曜日：13時30分～15時	
参加費用	月3,000円、年間費3,000円	
参加条件	バスタオルを持参ください。	





「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	② ハーモニー	体操レベル：   
開催場所	春日丘公民館（下穂積三丁目5番5号）	
連絡先	072-631-1414 (畑田)	
開催日時	金曜日 10時～12時	
参加費用	無料	
参加条件	65歳以上	





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みます。

団体名	③ いずみ体操教室	体操レベル：   
開催場所	春日丘公民館（下穂積三丁目5番5号）	
連絡先	090-2595-6448 (泉)	
開催日時	月曜日 10時30分～12時	
参加費用	1回1,000円	
参加条件	60歳以上、男女	

「ピンピンコロリ」を目標に体力維持のための体操教室です。ストレッチを主に筋肉を保つトレーニングを行っています。高齢者向けです。

団体名	④ さんくれーる茨木すまいる会	体操レベル：   
開催場所	さんくれーる茨木A棟集会室（下穂積四丁目13番）	
連絡先	072-620-6781 (深江)	
開催日時	月1回 開催日は月初に掲示板にてお知らせします	
参加費用	無料	
参加条件	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	

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	⑤ ほづみ	体操レベル：   
開催場所	穂積コミュニティセンター（下穂積一丁目7番5号）	
連絡先	072-601-0365 (大森)	
開催日時	毎週月曜日 10時～12時	
参加費用	無料	
参加条件	65歳以上	

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。