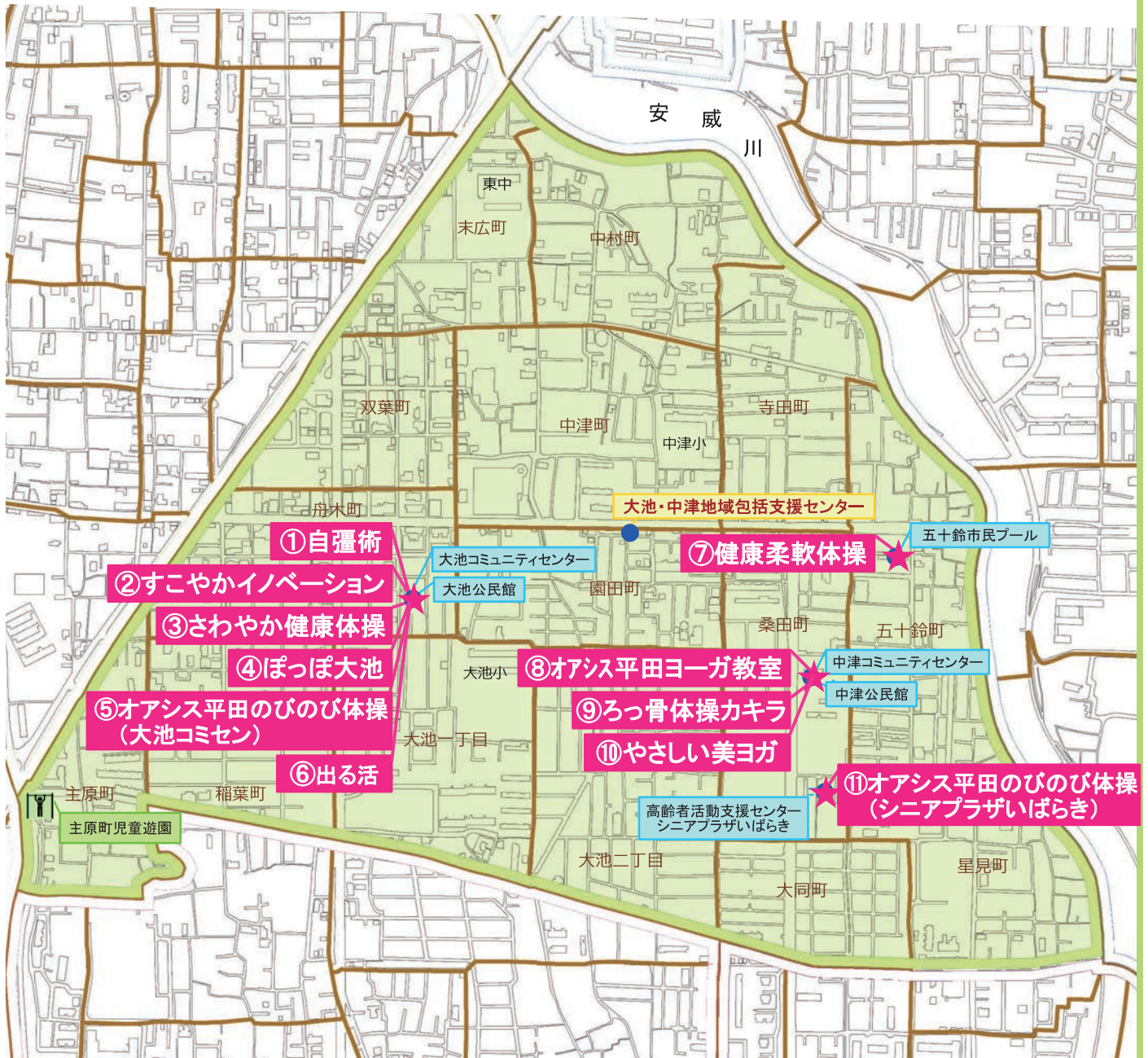





11 大池・中津小学校区


大池・中津





団体名	① 自彊術 ^{じきょうじゆつ}	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）	
連絡先	072-627-3261（綿田）	
開催日時	火曜日 10時～11時30分	
参加費用	月2,750円、年間費3,000円	
参加条件	なし	
<p>“元気は自分で作る”をモットーに全身を無理なく、リズム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	② すこやかイノベーション	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）	
連絡先	080-3829-0526（辻下）	
開催日時	金曜日（月3回）13時30分～14時40分	
参加費用	1回1,000円	
参加条件	医師などから運動を制限されていない人、活動的に動きたい人	
<p>ストレッチ、筋トレと有酸素運動をバランスよく行い、音楽を楽しみながら、疲れにくく背筋が伸びるプログラムになっています。運動の意味を知ることによって効果を実感できる教室です。</p>		


団体名	③ さわやか健康体操	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）	
連絡先	080-5712-2551（山本）	
開催日時	毎週木曜日 13時～14時30分	
参加費用	月3,000円	
参加条件	上靴を持参ください。ゴムボール、セラバンド使用します。	
<p>ADL（日常生活動作）の向上、フレイルの進行予防、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	④ ぽっぽ大池	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	大池コミュニティセンター（舟木町11番35号）	
連絡先	072-623-5596（吉川）	
開催日時	木曜日 10時～12時（9月からは第2・4水曜日も開催予定）	
参加費用	無料	
参加条件	65歳以上	
<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	⑤ オアシス平田のびのび体操 (大池コミセン)	体操レベル: 🐸🐸🐸
開催場所	大池コミュニティセンター (舟木町11番35号)	
連絡先	072-665-8011 (山田)	
開催日時	第2・4金曜日 13時~15時	
参加費用	無料	
参加条件	65歳以上	
<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、脳トレダンスを毎回和気あいあいと行っています。自宅でもできる体操を学ぶことができます。</p>		


団体名	⑥ 出る活	体操レベル: 🐸🐸🐸
開催場所	大池コミュニティセンター (舟木町11番35号)	
連絡先	070-9055-3712	
開催日時	木曜日 10時~11時30分	
参加費用	月3,000円	
参加条件	おおむね65歳以上、筆記用具を持参ください。	
<p>まず一步、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健康維持向上を目指します。体験歓迎です。</p>		

団体名	⑦ 健康柔軟体操	体操レベル: 🐸🐸🐸
開催場所	五十鈴市民プール (五十鈴町11番13号)	
連絡先	072-635-7700	
開催日時	水曜日、金曜日 (週1回曜日固定) 10時15分~11時	
参加費用	10,500円 (11回)	
参加条件	65歳以上	
<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	⑧ オアシス平田ヨガ教室	体操レベル: 🐸🐸🐸
開催場所	中津コミュニティセンター (桑田町13番29号)	
連絡先	072-665-8011 (山田)	
開催日時	第1・3月曜日 13時~15時	
参加費用	無料	
参加条件	65歳以上	
<p>ヨ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	⑨ ろっ骨体操カキラ (楽々体操)	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	中津コミュニティセンター (桑田町13番29号)	
連絡先	090-4305-0588 (井上)	
開催日時	第1・3水曜日 10時30分～11時45分	
参加費用	1回700円	
参加条件	ヨガマットまたはバスタオルを持参ください。	
<p>テレビ番組爽快樂々体操でおなじみ (か) 関節を動かし (き) 機能改善ができ (ら) 楽になるエクササイズです。運動が苦手でも、身体が硬くても誰にでもできるのが魅力です。</p>		

団体名	⑩ やさしい美ヨガ	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	中津コミュニティセンター (桑田町13番29号)	
連絡先	090-2010-4138 (今井)	
開催日時	木曜日 13時30分～14時30分、14時40分～15時40分	
参加費用	月4,000円、入会費2,000円	
参加条件	ヨガマットを持参ください。	
<p>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。</p>		

団体名	⑪ オアシス平田のびのび体操 (シニアプラザいばらき)	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	シニアプラザいばらき (桑田町24番21号)	
連絡先	072-665-8011 (山田)	
開催日時	第1・3金曜日 13時～15時	
参加費用	無料	
参加条件	65歳以上	
<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、脳トレダンスを毎回和気あいあいと行っています。自宅でもできる体操を学ぶことができます。</p>		

主原町児童遊園 P.34

トイレ	×
駐車場	×

健康遊具、健康歩道があります。近くには元茨木川緑地があります。

