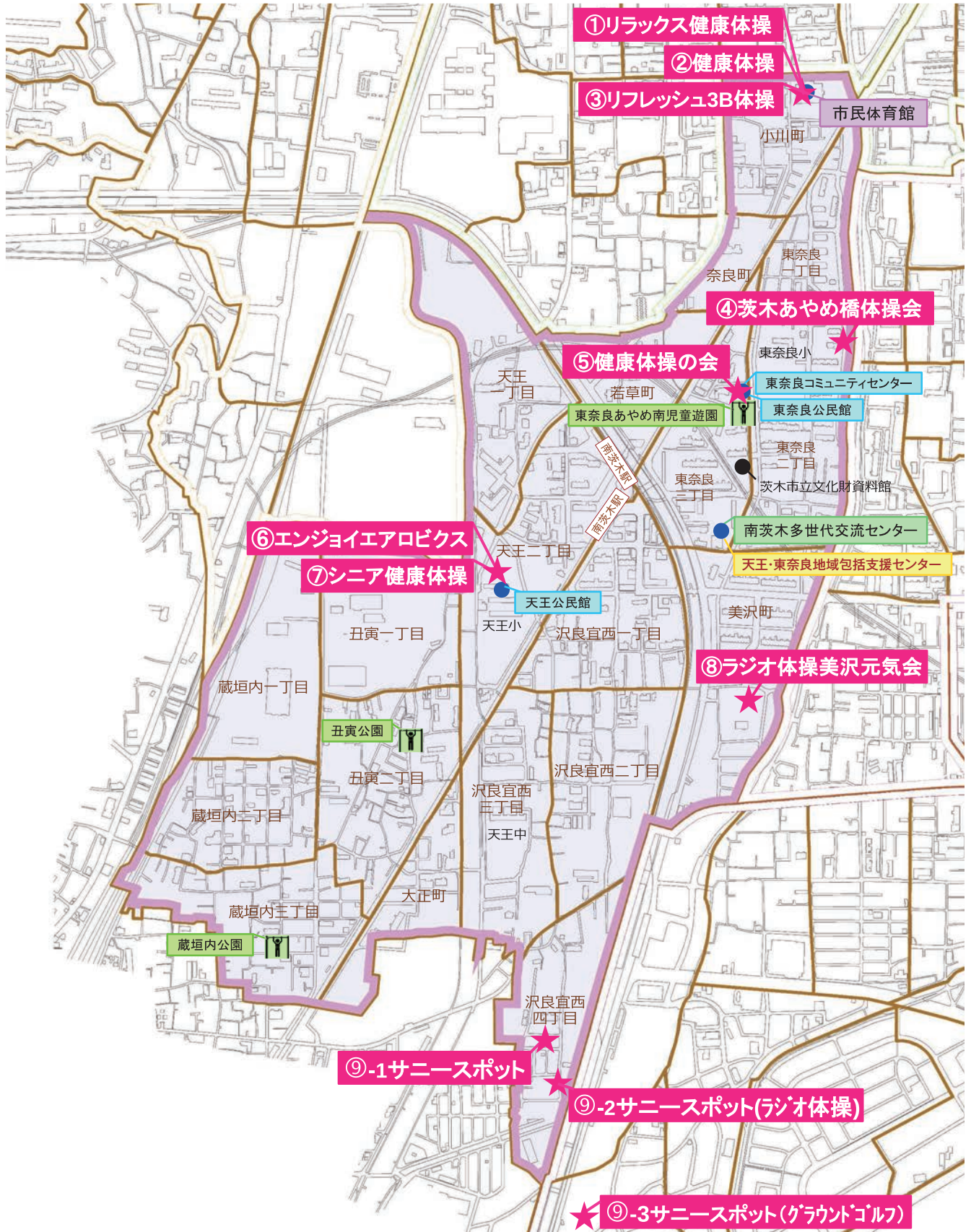



# 14 天王・東奈良小学校区




団体名	① リラックス健康体操	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	茨木市立市民体育館 (小川町2番1号)	
連絡先	072-627-3288 (上田)	
開催日時	火曜日 (第4体育館) 金曜日 (第3体育館) 13時~15時	
参加費用	毎月1,500円、入会費1,000円	
参加条件	なし	


60代から90代まで週2日、心身共に健康に楽しく過ごすことをモットーに会員皆で有意義なひとときを作り上げています。是非、一度体験にお越しください。

団体名	② 健康体操	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	茨木市立市民体育館 (小川町2番1号)	
連絡先	072-626-3821	
開催日時	金曜日 A: 13時~14時 B: 14時10分~15時10分	
参加費用	体育館に直接お問い合わせください。	
参加条件	60歳以上	


手の先、足の先を意識したストレッチが中心です。脳トレや連想ゲームも取り入れ、笑いながら楽しく取り組める内容になっています。

団体名	③ リフレッシュ3B体操	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	茨木市立市民体育館 (小川町2番1号)	
連絡先	072-626-3821	
開催日時	月曜日 11時30分~12時30分	
参加費用	体育館に直接お問い合わせください。	
参加条件	特になし、上靴を持参ください。	


ベル、ベルターを使用した誰でも無理なく楽しむことができる体操です。音楽に合わせて身体を動かしながら、しっかりとした運動効果も実感できる内容です。

団体名	④ 茨木あやめ橋体操会	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	あやめ橋交差点桜通り南側オリーブの森石造の前	
連絡先	090-7766-7924 (徳田)	
開催日時	毎朝6時30分~6時40分	
参加費用	無料	
参加条件	なし	


健康増進と交友交流を目的として、高齢の方も多く参加されています。365日、毎朝開催しています。ラジオ体操以外の体操も実施しています、お気軽に参加ください。

<b>団体名</b>	<b>⑤ 健康体操の会</b>	体操レベル：🐸🐸🐸
<b>開催場所</b>	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号)	
<b>連絡先</b>	072-638-3789 (河田 <sup>かわた</sup> )	
<b>開催日時</b>	第1・3木曜日(月2回) 9時30分~10時30分	
<b>参加費用</b>	月1,300円	
<b>参加条件</b>	ヨガマットまたは敷物を持参ください。	


人と比べない、がんばらない、いつもニコニコをモットーに鍼灸師が指導する、中高年対象の軽いストレッチ教室です。全身の関節を動かし、無理なく気持ちよく参加できます。

<b>団体名</b>	<b>⑥ エンジョイエアロビクス</b>	体操レベル：🐸🐸🐸
<b>開催場所</b>	第1・3木曜日：天王公民館(天王二丁目13番71号) 第2・4木曜日：玉櫛コミュニティセンター(沢良宜東町5番39号)	
<b>連絡先</b>	090-6984-4312 (高野)	
<b>開催日時</b>	木曜日 10時~11時30分	
<b>参加費用</b>	700円×開催日+会場費(人数制)	
<b>参加条件</b>	女性、上靴を持参ください。	





簡単なエアロビクス、姿勢・歩行チェック、タオルを使って筋力維持、ストレッチ等を行っています。健康に過ごすために元気で明るいメンバーと活動しています。◆体験無料◆

<b>団体名</b>	<b>⑦ シニア健康体操</b>	体操レベル：🐸🐸🐸
<b>開催場所</b>	天王公民館(天王二丁目13番71号)	
<b>連絡先</b>	072-634-3105 (吉井)	
<b>開催日時</b>	木曜日 10時~11時30分	
<b>参加費用</b>	月1,000円	
<b>参加条件</b>	60歳以上の女性、自分で会場に来れるかた。	

おしゃべりをしながらのストレッチ、ボールやタオルを使用するの体操、頭の体操も、皆で声をかけながら楽しく行っております。

<b>団体名</b>	<b>⑧ ラジオ体操美沢元気会</b>	体操レベル：🐸🐸🐸
<b>開催場所</b>	佐和良義神社前広場(美沢町9番)	
<b>連絡先</b>	072-634-4166 (吉田)	
<b>開催日時</b>	6月~9月：6時45分~、12月~2月：7時15分~ その他7時~(日曜、祝日、雨の日を除く)	
<b>参加費用</b>	年間500円(ラジオ代)	
<b>参加条件</b>	なし	

高齢のかたも毎日元気に参加しています。毎朝、ラジオ体操から初めて元気に1日をスタートしましょう。ラジオ体操、ストレッチ、桜通りのウォーキングもあります。

<b>団体名</b>	<b>⑨ サニー・スポット</b>	体操レベル：   
<b>開催場所</b>	サニー・スポット (沢良宜西四丁目9番14号)	
<b>連絡先</b>	072-635-5097 (上野)	
<b>開催日時</b>	⑨-1 毎週火曜・木曜日 13時~16時 (上野宅で開催) ⑨-2 月・金曜日 8時~8時15分 沢良宜西四丁目児童遊園 (ラジオ体操) ⑨-3 金曜日 9時~11時 (グラウンドゴルフ)	
<b>参加費用</b>	グラウンドゴルフのみ50円	
<b>参加条件</b>	特になし	

いつまでも今より元気で毎日が過ごせることを目的に、脳トレ、コーラス、ダーツ等集まって皆で楽しみます。近くの公園でグラウンドゴルフやラジオ体操の野外活動も取り入れています。井戸端会議のお喋りで情報交換にもなりアットホームなところですよ。

**東奈良あやめ南児童遊園 P.44**

トイレ	×
駐車場	×

健康遊具と屋根のある休憩所があります。



**蔵垣内公園 P.44**

トイレ	○
駐車場	×



健康遊具があります。

**丑寅公園 P.44**

トイレ	×
駐車場	×



健康遊具と健康歩道があります。