

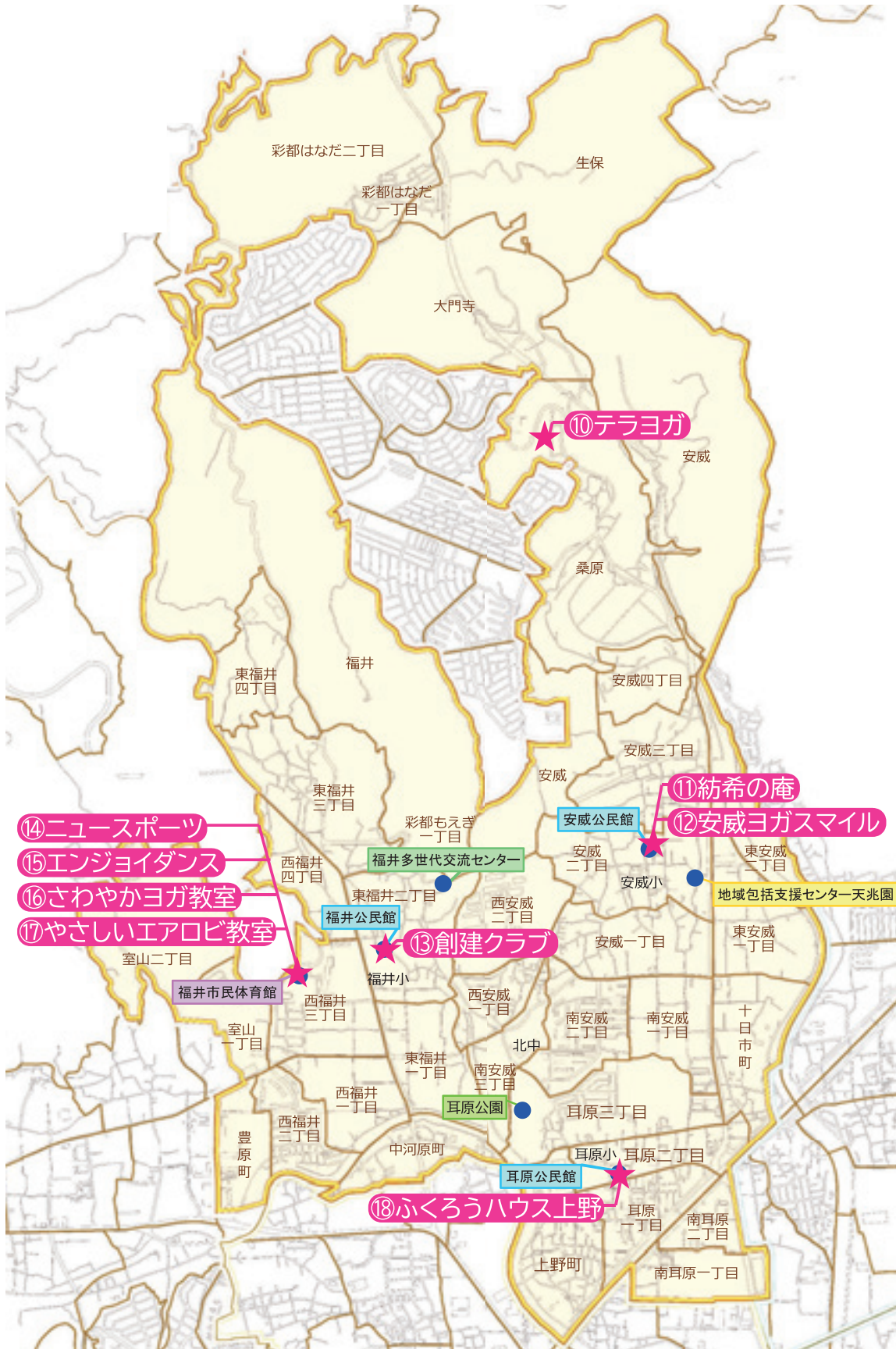
1 清溪・忍頂寺・山手台小学校区



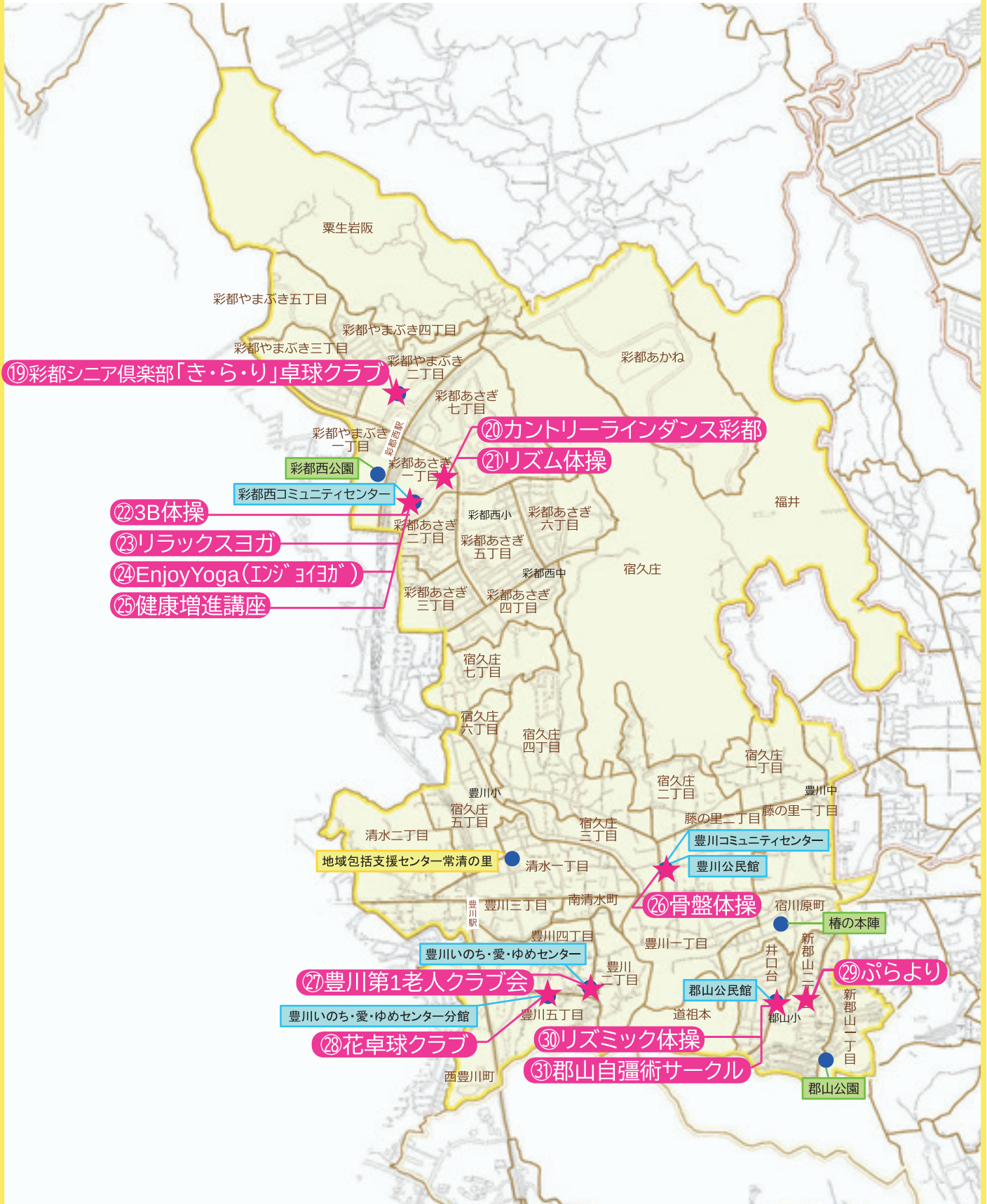
山手台拡大図













2 安威・福井・耳原小学校区








3 豊川・郡山・彩都西小学校区








団体名	① 忍頂寺スポーツ公園 ヨガ体験教室	
場 所	忍頂寺スポーツ公園竜王山荘 (大字忍頂寺1049) 地図P.2	
連絡先	072-649-4402 (忍頂寺スポーツ公園竜王山荘)	
日 時	月・火・木・金 10時~11時、11時10分~12時10分 予約制 (前日12時まで予約可能)	
費 用	1回500円	
条 件	ヨガマットがあれば持参ください、駐車場あり(無料)	
スタイル	  	茶話会 
<p>初心者向けの、のんびりとしたクラスなので、どなたでも参加できます。窓からの自然を眺めながら行うヨガは気分も身体もリフレッシュできます。初めての方も大歓迎です。</p> 		

団体名	② 車作老人クラブ健康体操	
場 所	車作自治会館 (大字車作251番9号) 地図P.2	
連絡先	072-649-0166 (社)	
日 時	第2月曜日 13時30分~15時30分	
費 用	年間2,000円 (老人クラブ会員費)	
条 件	車作老人クラブ会員	
スタイル	  	茶話会 
<p>元気！いばらき体操で準備体操をしてから、懐かしい歌に合わせての歌体操(歌いながら身体を動かす)が始まります。始める前には血圧測定もあり、安心して参加できます。</p> 		


団体名	③ 健康体操 (公民館講座)	
場 所	石河公民館 (大岩347番1号) 地図P.2	
連絡先	090-8456-6062 (石河公民館 (中野))	
日 時	水曜日 10時~11時	
費 用	公民館講座 (応募締切R6.5.13まで): 12回3,000円 自主講座: 1か月(4回) 2,500円程度 (施設使用料、講師料)	
条 件	上靴を持参ください。ゴムボール、セラバンドを使用します。	
スタイル	  	茶話会 
<p>フレイルの進行予防を目的に、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を取り入れて、リズムにのせて楽しく身体を動かします。 ※公民館講座のため6月~9月(8月は休み)の開催になります。所定回数後も継続したい場合は自主講座への参加ができます。必ず事前に問合せください。</p> 		






団体名	④ やまてだい「藤だな」	
場 所	山手台六丁目集会所内 (山手台五丁目135番502号) 地図P.2	
連絡先	072-649-2411 (由井)	
日 時	第2土曜日、第3火曜日 13時~14時30分	
費 用	老人クラブ会員のかたは無料、それ以外は100円	
条 件	おおむね60歳以上のかた、集会場まで歩いて来られるかた	
スタイル	  	茶話会 
<p>月に2回、簡単な体操を行っています。体操だけでなく、地域の人とのつながりを大切にしたい集まりとなっています。いつまでも元気で楽しく過ごしましょう。</p> 		






団体名	⑤ 山手台ラジオ体操	
場 所	山手台中央公園 (山手台四丁目) 地図P.2	
連絡先	090-5640-7243 (飯迫)	
日 時	毎朝 6時30分~6時40分	
費 用	無料	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>毎日を元気に始めるためのラジオ体操。広々とした山手台中央公園で一緒に始めませんか？気軽にご参加ください。</p> 		

団体名	⑥ 東洋健康体操	
場 所	山手台コミュニティセンター (山手台三丁目32番2) 地図P.2	
連絡先	072-649-4336 (神野)	
日 時	第1・3月曜日 14時~15時30分	
費 用	月1,500円、不定期で場所代の徴収あり	
条 件	ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>座って行うストレッチから始まり、次は舞気功や養生体操になります。ゆっくりとした動きなので、どなたでも楽しく参加できます。気軽な気持ちで一度、見学に来てください。</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	⑦ チェアビクス			
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.2			
連絡先	090-1584-7338(田中)			
日時	第1・3火曜日 10時~11時			
費用	月1,500円			
条件	ヨガマット、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>チェア(椅子)に座って行うエアロビクスです。立ったままの体操に不安がある方でも身体全体にアプローチでき、身体をゆるめる事ができます。後半は筋力アップやヨガポーズもあります。</p> 				

団体名	⑧ ニューヨーク・ヨガ			
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.2			
連絡先	090-1584-7338(田中)			
日時	第1・3土曜日 13時~14時			
費用	月1,500円			
条件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>ゆったりとした音楽に合わせてポーズを重ねていきます。身体のゆがみや姿勢を整えながら心と身体をリラックスさせていく、ニューヨークヨガを楽しみませんか。</p> 				

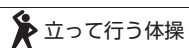
団体名	⑨ レッツ!ラジオ体操			
場所	地域包括支援センター前広場(山手台三丁目30番16号1) 地図P.2			
連絡先	072-649-1808(清溪・忍頂寺・山手台地域包括支援センター)			
日時	月曜日~金曜日(土・日・祝休) 8時45分~			
費用	なし			
条件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>ラジオ体操は、3分13秒で行う究極の全身運動と言われています。病気やケガの予防はもちろん、お友達の輪も広がって一日を気持ちよくスタートさせる健康習慣として持ってこいです!</p> 				

団体名	⑩ テラヨガ			
場所	地福寺(桑原33番15号)	地図P.3		
連絡先	080-3113-0211(あまかた ^{あまかた} 天方)			
日時	第1・3土曜日 10時~11時			
費用	1回2,000円、5回分チケット7,500円(有効期限2ヶ月)			
条件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>お寺の本堂という神聖な空間をお借りしてのヨガクラスです。様々な年代の方と触れ合い、柔軟な心を養います。全国共通のチケットでどこに行っても質の高いヨガレッスンを気軽に受けていただけます。</p> 				

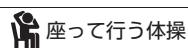
団体名	⑪ 紡希の庵 <small>つむぎ</small>			
場所	安威公民館(安威二丁目16番12号) 地図P.3			
連絡先	072-629-7463(コミュニティデイハウス紡希の庵)			
日時	第2・3・4木曜日 9時30分~11時30分			
費用	無料			
条件	65歳以上、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>運動機能の維持・向上と脳の活性化にフォーカスした運動や講話を含め、参加者全員で楽しんでいます。人気のスクエアステップやラダーを使用した程よい運動で、会場は活気に溢れています。</p> 				

団体名	⑫ 安威ヨガスマイル			
場所	安威公民館(安威二丁目16番12号) 地図P.3			
連絡先	072-643-4923(園田)			
日時	木曜日 13時30分~14時30分			
費用	月3,000円(4回)			
条件	女性			
スタイル				茶話会 
<p>日常生活が楽になるように心身のアンチエイジングを目的にしています。各部関節を柔軟にし、健やかで元気な身体づくりを目指します。楽しい笑い声がひびき渡るクラスです。</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 <small>そうけん</small> 創健クラブ		
場 所	福井公民館 (東福井二丁目4番40号)	地図	P.3
連絡先	072-643-7219 (吉田)		
日 時	木曜日 (月4回、祝日は休み) 13時30分~15時		
費 用	月700円		
条 件	身体を伸ばすための紐を持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>ストレッチ体操を中心に無理のない程度に身体を動かします。継続することで、肩、腰、尿もれ防止に効果があり、体調を整え動きやすい身体づくりを目指しています。</p> 			

団体名	⑭ ニュースポーツ		
場 所	福井市民体育館 (西福井三丁目30番45号)	地図	P.3
連絡先	072-620-1608 (スポーツ推進課)		
日 時	毎月第1・3金曜日 10時~12時		
費 用	無料		
条 件	20歳以上、屋内用シューズを持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>「いつでも、どこでも、誰にでも」楽しめるスポーツです。専門的技術や経験がなくても年齢を問わず参加しやすく無理なく継続できます。参加者にはアスマイル府民ポイント500ポイント付与もあります。※申込不要、当日会場にお越しください。</p> 			

団体名	⑮ エンジョイダンス		
場 所	福井市民体育館 (西福井三丁目30番45号)	地図	P.3
連絡先	090-3703-6162 (松尾)		
日 時	金曜日 9時30分~12時		
費 用	月4回:2,000円 月3回:1,500円 1回:700円		
条 件	セラバンドと1kgのゴムボールを使用します。上靴を持参ください。		
スタイル	  	茶話会	
<p>体力維持のための筋力トレーニングと有酸素運動になります。始まりは椅子に座ってのストレッチと筋力トレーニングを行い、その後はエアロビクスとヒップホップダンスを行います。ストレッチだけ、エアロビクスだけなど自分のペースで参加OKです。</p> 			





団体名	⑯ さわやかヨガ教室		
場 所	福井市民体育館 (西福井三丁目30番45号)	地図	P.3
連絡先	090-5897-7024 (オーク事務局)		
日 時	日曜日 10時~11時 (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、ヨガマットがあれば持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>身体を柔軟にし、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防し体幹を鍛えるヨガ教室です。日曜日の朝の開催になっているので多世代の方が参加していますが一人でも気軽に参加できる教室となっています。</p> 			

団体名	⑰ やさしいエアロビ教室		
場 所	福井市民体育館 (西福井三丁目30番45号)	地図	P.3
連絡先	090-5897-7024 (オーク事務局)		
日 時	木曜日 13時30分~14時30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、ヨガマットがあれば持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>音楽に合わせてダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。「やさしいエアロビクス」の通り、ゆったり、のんびりした内容ですので、ダンスが苦手な方でも大丈夫です。</p> 			

団体名	⑱ ふくろうハウス上野		
場 所	耳原公民館 (耳原二丁目18番14号)	地図	P.3
連絡先	072-643-9092 (コミュニティデイハウスふくろうハウス上野)		
日 時	第1~4金曜日 9時30分~11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>椅子に座ってできる体操が中心です。専門講師の解説付き体操で身体への効果がわかる内容になっています。</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 彩都シニア倶楽部「き・ら・り」卓球クラブ			
場所	ジオ彩都のぞみ丘 アリーナ (彩都やまぶき二丁目2番) 地図P.4			
連絡先	072-664-5600 (蘭屋)			
日時	第1・3木曜日 第2・4土曜日 (月2回参加可) 14時~16時			
費用	年間2,400円			
条件	彩都シニア倶楽部「き・ら・り」会員、ラケット、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 





卓球は初心者から上級者までそれぞれのレベルに合わせて楽しめるシニアの健康維持に最適なスポーツです。卓球を通じてカラダを元気に！ココロを元気に！生活を元気に！



団体名	②0 カントリーラインダンス彩都			
場所	GEO彩都みなみ坂 集会室 (彩都あさぎ二丁目1番) 地図P.4			
連絡先	072-643-7627 (和田)			
日時	第2・4土曜日 9時30分~11時30分			
費用	月1,200円			
条件	上靴持参ください			
スタイル				茶話会 





「楽しく踊ってリフレッシュ」年齢、性別に関係なく文字通り縦・横ラインに並んで踊るダンスです。足腰も鍛えられ適度な運動量が健康維持に最適です。



団体名	②1 リズム体操			
場所	GEO彩都みなみ坂 集会室 (彩都あさぎ二丁目1番) 地図P.4			
連絡先	072-640-5522 (時田)			
日時	水曜日 13時~14時			
費用	月3,000円			
条件	ボール、セラバンド、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 





いつまでも元気で生活できるをモットーに、体操を行うことで肩こり、腰痛の軽減になり健康維持につながっていきます。地域の方たちともコミュニケーションをとりながら楽しい教室になっています。



団体名	②2 3B体操			
場所	彩都西コミュニティセンター (彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.4			
連絡先	090-2318-9852 (東浦)			
日時	水曜日 (月4回) 9時30分~10時50分			
費用	入会費1,000円、月2,800円			
条件	上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 





ボールなどの用具を用いることで、誰でも無理なく気軽に出来る体操です。音楽に合わせて楽しく一緒に体を動かしましょう。



団体名	②3 リラックスヨガ			
場所	彩都西コミュニティセンター (彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.4			
連絡先	090-9734-7559 (佐藤)			
日時	火曜日 11時15分~12時15分			
費用	1回1,000円 (初回は500円)			
条件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 

ずっと自分の脚で歩いて生活できるように、自分自身の身体を知り大切にケアをしていくヨガです。多世代の人が参加していますが、無理なく自分のペースで取り組める内容です。





団体名	②4 Enjoy Yoga (エンジョイ ヨガ)			
場所	彩都西コミュニティセンター (彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.4			
連絡先	090-6325-5199 (久後)			
日時	火曜日 14時10分~15時10分			
費用	入会費2,000円、月4,000円			
条件	なし			
スタイル				茶話会 

ひとつひとつ丁寧に説明しながらゆっくり動き、心と身体の調子を元気に整えていきます。幅広い年齢層で交友の輪が広がるクラスです。初心者歓迎です。







*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 健康増進講座			
場 所	彩都西コミュニティセンター(彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.4			
連絡先	072-641-0977(山口)			
日 時	第1・3月曜日 10時~11時30分			
費 用	1回150円(場所代)			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
ご自身の身体の状態や健康に関することも気軽に相談できるアットホームな雰囲気で行っています。ストレッチで準備体操してからオーバーヘッドプロジェクターを使いスローエアロ、リズム体操で身体を動かしていきます。				

団体名	②6 骨盤体操			
場 所	豊川コミュニティセンター(藤の里二丁目16番8号) 地図P.4			
連絡先	080-3853-9249(鷺海 ^{おしうみ})			
日 時	火曜日 10時30分~11時30分			
費 用	1回1,100円			
条 件	女性			
スタイル				茶話会 
「自分の身体は自分で治す」自分の身体に向き合うことで身体の変化に気づく事ができます。覚えて帰って自宅でもできるストレッチや体操をしています。固まって動きにくくなった身体をほぐしませんか？				

団体名	②7 豊川第1老人クラブ会			
場 所	豊川のち・愛・ゆめセンター(豊川四丁目4番28号) 地図P.4			
連絡先	072-643-5523(宮本)、080-3841-1521(大畑)			
日 時	第2火曜日 13時~16時			
費 用	年間2,000円			
条 件	65歳以上、豊川第1老人クラブ会員			
スタイル				茶話会 
ゲーム形式のポッチャを楽しんでいます。椅子に座って投げるので体力に自信がない方でも楽しめる内容になっています。				

団体名	②8 花卓球クラブ			
場 所	豊川のち・愛・ゆめセンター分館(豊川五丁目10番28号) 地図P.4			
連絡先	090-7885-3229(森)			
日 時	金曜日 12時30分~15時15分			
費 用	年間費2,000円			
条 件	ラケットと上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
試合形式ではなくラリーを楽しむ会です。卓球に興味のある方、身体を動かしたい方、初心者の方でも気軽に参加していただけます。				

団体名	②9 ぷらより			
場 所	郡山自治会館(新郡山二丁目2番37号) 地図P.4			
連絡先	090-3653-0259(安原)			
日 時	第1・4木曜日 13時~15時			
費 用	無料			
条 件	おおむね60歳以上			
スタイル				茶話会 
2時間の活動の中で趣味活動を含み、長生き音頭や棒体操で身体をほぐす時間を含んでいます。また、クリスマス、節分、ひな祭り等、季節の催しの時には心ばかりのプレゼントを用意しています。				

団体名	③0 リズミック体操			
場 所	郡山公民館(新郡山二丁目30番53号) 地図P.4			
連絡先	080-5712-2551(山本)			
日 時	水曜日 10時~11時			
費 用	月3,000円			
条 件	上靴を持参ください、ゴムボール、セラバンドを使用します			
スタイル				茶話会 
人生100年時代の健康なからだづくりと一緒に始めてみませんか。リズムに乗せて楽しく身体を動かしています。				

※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	③1 郡山自彊術サークル
場所	郡山公民館(新郡山二丁目30番53号) 地図P.4
連絡先	072-626-8232 (妹尾)
日時	木曜日 14時~15時30分 金曜日 10時~11時30分
費用	月3000円、年間費3000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

「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、健康寿命を延ばしましょう。



山手台三丁目児童遊園 P.2

健康遊具、健康歩道があります。

↑ 自宅でできる体操に取り組みましょう ↓

自宅で取り組む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 スクワット
【ゆっくり10回行いましょう】

椅子に深く座り、足は肩幅に開きます。

5秒キープ

鍛えているところ

お尻をうしろに突き出したまま少し浮かせて止めます。

2 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。

3 ももあげ
【左右10回ずつ行いましょう】

片手で椅子の背もたれを持って立ちます。

鍛えているところ

背もたれを持った手の反対足のふとももを持ち上げます。

ゆっくり足をおろします。

「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
- 茨本市役所 (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する場合は、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行いましょう。



山手台・国見台公園

P.2

山手台へ続く道には、いちよう並木があり、秋はきれいに色づきます。国見台公園は茨木市内や大阪市内の眺望を楽しむことができます。



山手台（いちよう並木）



国見台公園

耳原公園

P.3

耳原公園の中心には耳原大池があり、周遊は歩道橋になっています。健康歩道の設置もあります。



耳原大池



園内の遊歩道

彩都・彩都西公園

P.4

彩都は歩道も広く安全にウォーキングができるエリアです。彩都西公園は1周460mのウォーキング、ジョギングコースがあります。



彩都の歩道



彩都西公園
(ジョギングコース)

豊川・郡山公園

P.4

豊川の椿の本陣の目の前は石畳になっています。郡山公園は自然に囲まれた公園です。



椿の本陣



郡山公園