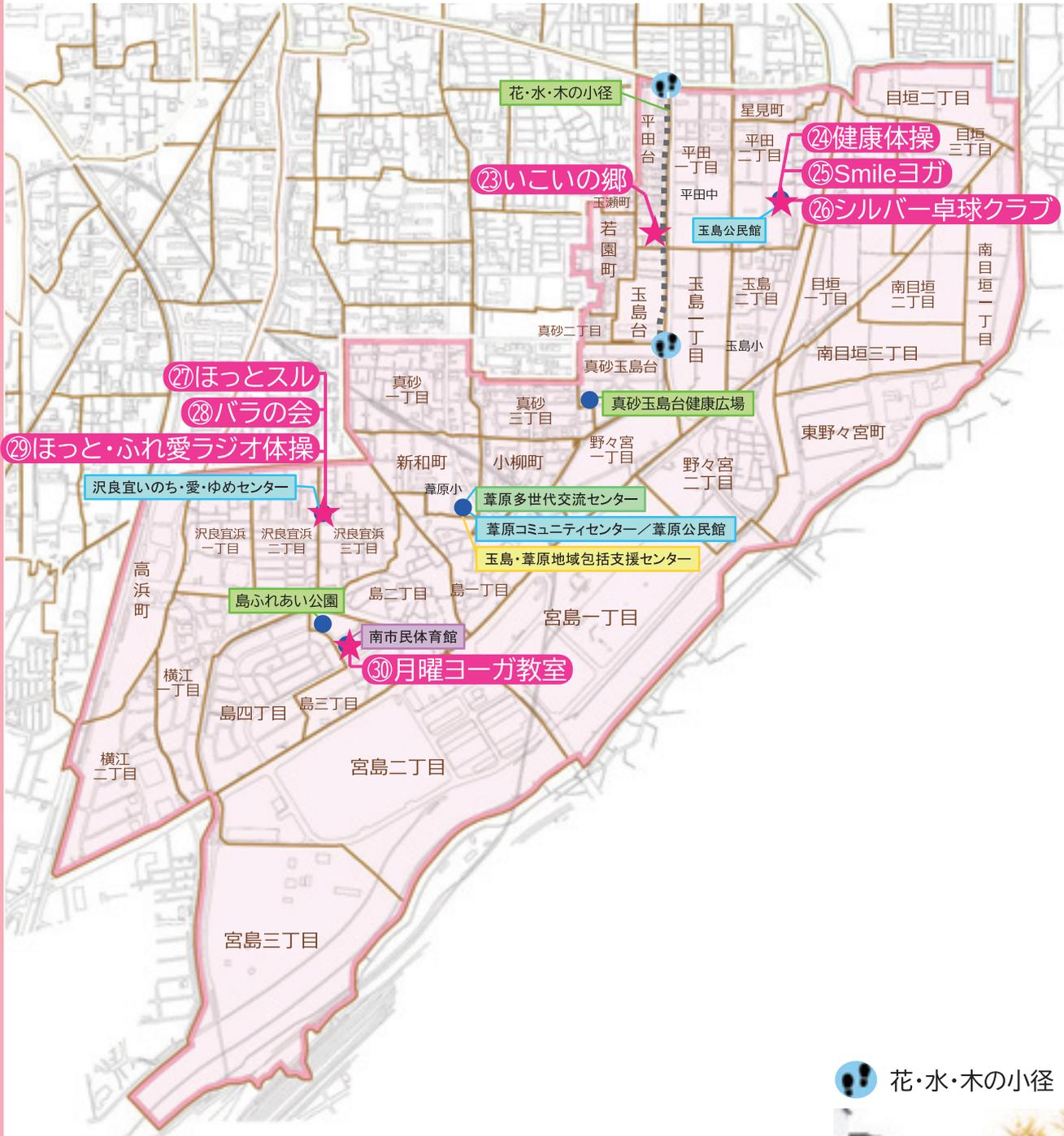


12 天王・東奈良小学校区



14 玉島・葦原小学校区



花・水・木の小径



団体名	① リラックス健康体操	
場 所	市民体育館 (小川町2番1号)	地図P.38
連絡先	072-627-3288 (上田)	
日 時	火曜日(第4体育館) 金曜日(第3体育館) 13時~15時	
費 用	毎月1,500円、入会費1,000円	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>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。</p>		
		

団体名	② リフレッシュ3B体操	
場 所	市民体育館 (小川町2番1号)	地図P.38
連絡先	072-626-3821 (市民体育館)	
日 時	月曜日 11時30分~12時30分	
費 用	参加費用は体育館に直接お問い合わせください	
条 件	特になし、上靴を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>ベル、ベルト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。</p>		
		

団体名	③ 健康体操	
場 所	市民体育館 (小川町2番1号)	地図P.38
連絡先	072-626-3821 (市民体育館)	
日 時	金曜日 A:13時~14時 B:14時10分~15時10分	
費 用	参加費用は体育館に直接お問い合わせください	
条 件	60歳以上	
スタイル	  	茶話会 
<p>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。</p>		
		

団体名	④ ニュースポーツ	
場 所	市民体育館 (小川町2番1号)	地図P.38
連絡先	072-620-1608 (茨木市スポーツ推進課)	
日 時	毎月 第2・4火曜日 19時~21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。専門の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	⑤ 茨木あやめ橋体操会	
場 所	あやめ橋交差点桜通り南側オリーブの森石造の前	地図P.38
連絡先	090-7766-7924 (徳田)	
日 時	毎朝6時30分~6時40分	
費 用	なし	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>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。</p>		
		

団体名	⑥ 健康体操の会	
場 所	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号)	地図P.38
連絡先	072-638-3789 (河田)	
日 時	第1・3木曜日(月2回) 9時30分~10時30分	
費 用	月1,500円	
条 件	ヨガマットまたは敷物を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>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。</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 エンジョイダンス		
場所	東奈良コミュニティセンター(東奈良三丁目8番5号) 地図P.38		
連絡先	090-3703-6162(松尾)		
日時	月曜日 9時30分~13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。ヨガマット、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	⑧ エンジョイエアロビクス		
場所	第1・3木曜日:天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38 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) 地図P.39		
連絡先	072-637-5015(水戸)		
日時	木曜日 10時~11時30分		
費用	700円×開催日+運営費		
条件	女性、上靴を持参ください		
スタイル			 茶話会 
<p>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◆</p>			

団体名	⑨ シニア健康体操		
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38		
連絡先	072-634-3105(吉井)		
日時	木曜日 10時~11時30分		
費用	月1,000円		
条件	60歳以上の女性、自分で会場に来れるかた		
スタイル			 茶話会 
<p>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しての体操、頭の体操も、皆で声をかけながら楽しく行っております。</p>			

団体名	⑩ 自彊術サークル <small>じきょうじゆつ</small>		
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38		
連絡先	090-3826-9756(大河原)		
日時	金曜日 10時~11時30分		
費用	月3,000円、年間費3,000円		
条件	ヨガマットがあれば持参ください		
スタイル			 茶話会 
<p>全身のマッサージとツボ押しの準備体操を行ってから、ストレッチや整体効果のある31動作の自彊術体操を行います。おしゃべりもあり、笑いもあり、楽しみながら時間を過ごすことができます。</p>			

団体名	⑪ シルバー卓球クラブ		
場所	天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38		
連絡先	090-3493-1647(溝口)		
日時	木曜日 13時~16時30分		
費用	年間費4,000円		
条件	60歳以上。ラケット、上靴持参ください		
スタイル			 茶話会 
<p>卓球で健康維持と明るく楽しく交流をしています。他会場(玉島公民館、茨木公民館、大池コミュニティセンター)にも参加可能です。年2回体力測定も行っています。</p>			

団体名	⑫ やさしいヨガ		
場所	南茨木多世代交流センター(東奈良三丁目16番14号) 地図P.38		
連絡先	072-624-9860(末松 <small>すえまつ</small>)		
日時	木曜日 14時~15時		
費用	1回200円		
条件	60歳以上(多世代交流センターの利用者証が必要)		
スタイル			 茶話会 
<p>誰でも気軽に参加できる、やさしいヨガになります。ひとつひとつ簡単なポーズで身体をほぐしていきます。1回1回の料金にになるので、自分の身体の調子の良い時に来て参加も可です。</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 ラジオ体操美沢元気会		
場 所	佐和良義神社前広場 (美沢町9番)	地図P.38	
連絡先	072-634-4166 (吉田)		
日 時	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)		
費 用	年間500円 (ラジオ代)		
条 件	なし		
スタイル	  	茶話会	
<p>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。</p> 			

団体名	⑭ 蔵垣内いきいき広場		
場 所	蔵垣内会館 (蔵垣内三丁目11番23号)	地図P.38	
連絡先	090-9273-5227 (明瀬)		
日 時	月曜日、金曜日 13時~16時		
費 用	1回50円 (老人クラブ会員は無料)、年会費1,500円		
条 件	60歳以上、タオルを持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>月に一度の月曜日はラジオ体操、金曜日は元気! いばらき体操、月末の開催日にニュースポーツを実施しています。身体を動かすだけでなく、カラオケや折り紙、麻雀や脳トレも取り入れ交流を楽しんでいます。</p> 			

団体名	⑮ サニー・スポット		
場 所	サニー・スポット (沢良宜西四丁目9番14号)	地図P.38	
連絡先	072-635-5097 (上野)		
日 時	毎週火曜・木曜日 13時~16時 (上野宅で開催) 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) 金曜日 9時~11時 沢良宜公園 (グラウンドゴルフ)		
費 用	金曜日のみ50円		
条 件	特になし		
スタイル	  	茶話会	
<p>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めます。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。</p> 			

団体名	⑯ なみき		
場 所	水尾コミュニティセンター (水尾二丁目9番15号)	地図P.39	
連絡先	072-628-4166 (コミュニティデイハウスなみき)		
日 時	第2木曜日 10時~12時 (健康体操) 第3木曜日 10時~12時 (ヨガ体操) 第3木曜日 13時~15時 (ヨガ講座)		
費 用	無料		
条 件	65歳以上		
スタイル	  	茶話会	
<p>健康体操と免疫力アップ体操で充実した人生を!自分の身体を向き合い状態を知ったうえで血液やリンパを流し、内臓の動きを促す等体調を整え筋力アップ。楽しみながら活動的で健康な身体を保ちましょう。 ※開催日は事前に問合せ下さい。</p> 			

団体名	⑰ 3B体操		
場 所	水尾コミュニティセンター (水尾二丁目9番15号)	地図P.39	
連絡先	090-2318-9852 (東浦)		
日 時	第1・3火曜日 9時30分~10時50分		
費 用	月1,400円、入会費1,000円		
条 件	上靴を持参ください		
スタイル	  	茶話会	
<p>ボールなどの用具を用いることで、誰にでも無理なく気軽にできる体操です。音楽に合わせて楽しく一緒に体を動かしましょう。</p> 			

団体名	⑱ 茨木水若ラジオ体操会		
場 所	若園公園グラウンド (真砂二丁目3)	地図P.39	
連絡先	072-635-7026 (成松)		
日 時	毎朝 (雨天中止) 6時30分~6時50分		
費 用	無料		
条 件	なし		
スタイル	  	茶話会	
<p>健康増進を目的としたラジオ体操第1、2とストレッチ体操を行っています。ラジオ体操終了後にはストレッチ体操もあります。</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	⑱ るんるん体操			
場所	玉櫛コミュニティセンター(沢良宜東町5番39号) 地図P.39			
連絡先	072-634-6955(河本)			
日時	月曜日(祝日は休み) 11時20分~12時20分			
費用	月1,800円			
条件	女性			
スタイル				茶話会 
<p>椅子に座っての体操、ヨガマットを使用したストレッチ体操、腰痛体操、転倒予防等の健康体操です。いつまでも若々しさを保つための教室です。</p>				
				

団体名	⑳ たまちゃん			
場所	⑳-1 府宮茨木玉櫛集会所(玉櫛二丁目11) ⑳-2 玉櫛コミュニティセンター(沢良宜東町5番39号) 地図P.39			
連絡先	072-635-4002(コミュニティデイハウスたまちゃん)			
日時	水曜日 9時30分~11時30分			
費用	無料			
条件	65歳以上			
スタイル				茶話会 
<p>元気！いばらき体操のDVDを中心にストレッチから健脳体操、健脚体操を行っています。休憩時間のお茶タイムも楽しみのひとつとなっています。</p>				
				

団体名	㉑ エンジョイエアロビクス			
場所	1・3木曜日 天王公民館(天王二丁目13番71号) 地図P.38 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) 地図P.39			
連絡先	072-637-5015(水戸)			
日時	木曜日 10時~11時30分			
費用	700円×開催日+運営費			
条件	女性、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>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◆</p>				
				

団体名	㉒ TAMA'S FIT いばらき(タマズフィットいばらき)			
場所	玉櫛コミュニティセンター(沢良宜東町5番39号) 地図P.39			
連絡先	090-9272-8901(森)			
日時	第1、第3火曜日 10時~11時30分			
費用	1回500円			
条件	タオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>楽しく、気楽に参加できる健康体操です。ストレッチ体操、脳トレ、バランス運動、筋力運動、マットを使った運動、血流アップ、笑いもプラスして皆で身体を動かしましょう。</p>				
				

団体名	㉓ いこいの郷			
場所	いこいの郷(平田台11番8号) 地図P.40			
連絡先	090-3278-5025(初田)			
日時	火曜日 13時30分~14時30分			
費用	1回150円(老人クラブ会員100円)			
条件	60歳以上、上靴を持参ください、セラバンド、ゴムボールを使用します			
スタイル				茶話会 
<p>いつまでも元気で日常生活を続けることを目標にストレッチ、リズム体操を中心に身体を動かしています。自分のペースで楽しく通うことができる居場所です。</p>				
				

団体名	㉔ 健康体操			
場所	玉島公民館(平田二丁目25番9号) 地図P.40			
連絡先	072-632-0116(豆村)			
日時	金曜日 10時~11時30分			
費用	月2,800円			
条件	女性、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>前半は体幹を鍛える有酸素運動。頭と身体の動きを良くしていきます。後半は椅子やマットを使ってのヨガで、ゆっくりと身体をほぐしていきます。初心者歓迎です。見学、体験お待ちしております。</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	②5 Smileヨガ (スマイルヨガ)	
場 所	玉島公民館 (平田二丁目25番9号)	地図P.40
連絡先	080-5356-7438 (平島)	
日 時	木曜日 9時30分~10時30分 10時45分~11時45分	
費 用	入会金2,000円、月4,000円	
条 件	ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>呼吸法を用い、自分の身体と向き合いながら身体全体のバランスを整えていきます。年齢層もさまざま楽しみながら身体づくりを行っています。</p> 		

団体名	②6 シルバー卓球クラブ	
場 所	玉島公民館 (平田二丁目25番9号)	地図P.40
連絡先	072-633-4644 (吉見)	
日 時	木曜日 9時~12時	
費 用	年会費4,000円	
条 件	60歳以上。卓球ラケット、上靴を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>卓球で健康維持と明るく楽しく交流をしています。他会場 (茨木公民館、天王公民館、大池コミュニティセンター) も参加可能です。年2回の体力測定もあります。</p> 		

団体名	②7 ほっとスル	
場 所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター (沢良宜浜三丁目12番19号)	地図P.40
連絡先	072-655-4308 (コミュニティデイハウスほっとスル)	
日 時	金曜日 10時~12時	
費 用	無料	
条 件	65歳以上	
スタイル	  	茶話会 
<p>認知症予防、運動器機能向上の組み合わせを交互に取り組んでいます。難しい事はなく、簡単なゲームやクイズで脳トレをしたり、立っても座っても出来るストレッチ体操を行い楽しんでいます。</p> 		

団体名	②8 バラの会	
場 所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター (沢良宜浜三丁目12番19号)	地図P.40
連絡先	072-633-7570 (新原)	
日 時	毎週水・土曜日 13時~17時	
費 用	年間10,000円 (水または土のみは6,000円)	
条 件	上靴、ラケットがあれば持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>地域の人が集まる卓球クラブです。みんなで声をかけ合い、来るだけでも気晴らしになります。時間内は自由に出入りできます。気軽に参加ください。</p> 		

団体名	②9 ほっと・ふれ愛ラジオ体操	
場 所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター (沢良宜浜三丁目12番19号)	地図P.40
連絡先	072-648-7980 (NPO法人はっちぼっち)	
日 時	毎週月・水・金曜日 9時~9時30分	
費 用	無料	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>ストレッチ、ラジオ体操、元気！いばらき体操を行っています。健康に関する講座 (概ね月に1回) もあり、参加者同士のコミュニケーションを図りながら楽しく元気に体操します。※茶話会は不定期</p> 		

団体名	③0 月曜ヨーガ教室	
場 所	茨木市立南市民体育館 (島三丁目8番19号)	地図P.40
連絡先	072-620-1608 (茨木市スポーツ推進課)	
日 時	月曜日 ①9時15分~10時15分 ②10時30分~11時30分	
費 用	1教室10回3,000円 (4月、8月、12月の広報で募集し定員に達した場合は抽選)	
条 件	18歳以上の市内在住、市内在勤、市内在学者。ヨガマットを持参ください。	
スタイル	  	茶話会 
<p>毎回、身体の一部を意識できるようにテーマを設けて行っています。専門用語を使わず分かりやすい言葉で動作を説明するので、どなたでも参加することができます。</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
---	---	--	---



健康遊具、屋根付きのベンチがあります。



健康遊具と健康歩道があります。



「ご近所型介護予防」を始めませんか？

身近な場所で地域の仲間で集まって介護予防のための体操を行う取り組み（＝「ご近所型介護予防」）を始めてみませんか？「健康づくりに取り組む仲間応援講座」では効果的な体操の方法や活動を安全かつ継続して行うためのポイントをお伝えします。

健康づくりに取り組む仲間応援講座とは？

対象

近所で体操を始めたいと考えている地域の団体（自治会や福祉委員会など）
近所の仲良しグループなど（おおむね5人以上）

内容

- ・活動始めるために必要なポイント
- ・安全な活動にするために
- ・体操方法の実技など
- ※計4回の講座（1回60～90分程度）

その他

- ・講座の日程や内容は相談の上、決定します
- ・会場は確保してください

申込み
日程調整



講座を受講
(4回)



仲間で
活動を継続



みんなと体操するから
続けられる！

この講座に関する問合せ・申込先

シニアプラザいばらきはつらつ事業事務局 E-mail：plazaorange@yahoo.co.jp

電話：072-633-7770（火曜日～金曜日、午後1時～午後4時）



若園公園・若園公園バラ園

P.39



バラ園の園内はスロープ
になって歩きやすいです。
隣接する若園公園には健
康歩道があります。



若園公園バラ園



若園公園（健康歩道）

水尾公園

P.39

春には満開の桜が楽しむ
ことができます。健康遊
具の種類も多く公園を囲
む遊歩道もあります。



健康遊具



遊歩道

花水木の小径・真砂玉島台健康広場

P.40

季節の花が咲き、小川が
流れ、自然に触れながら
歩くことができます。真
砂玉島台健康広場は健康
遊具があります。



花・水・木の小径



真砂玉島台健康広場
（健康歩道）

島ふれあい公園・南市民体育館

P.40

公園には健康遊具と健康
歩道があります。隣接す
る南市民体育館の2階ア
リーナ通路はウォーキン
グコースとして利用でき
ます。



島ふれあい公園
（健康歩道）



南市民体育館
※イベントがある日は使用不可です