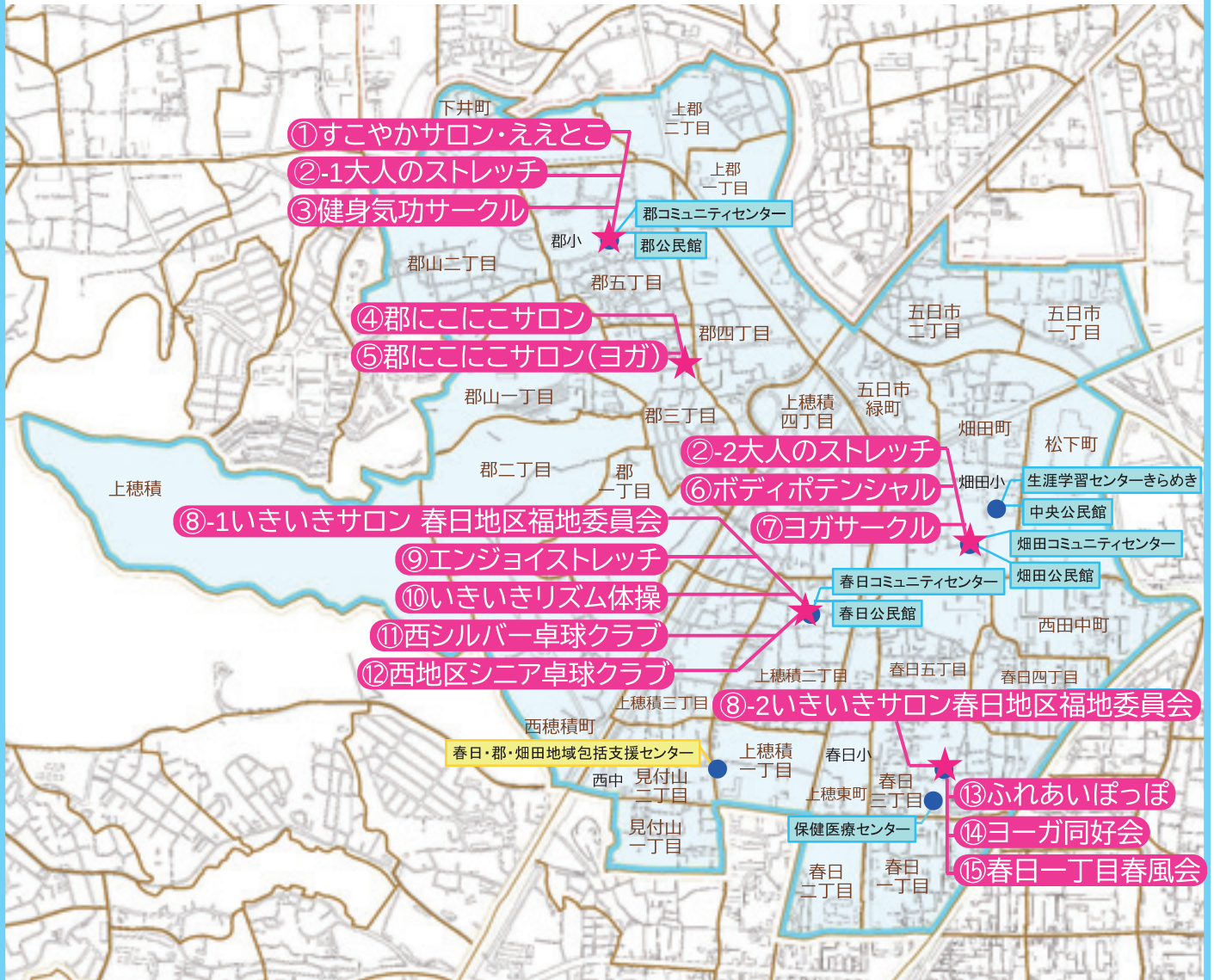
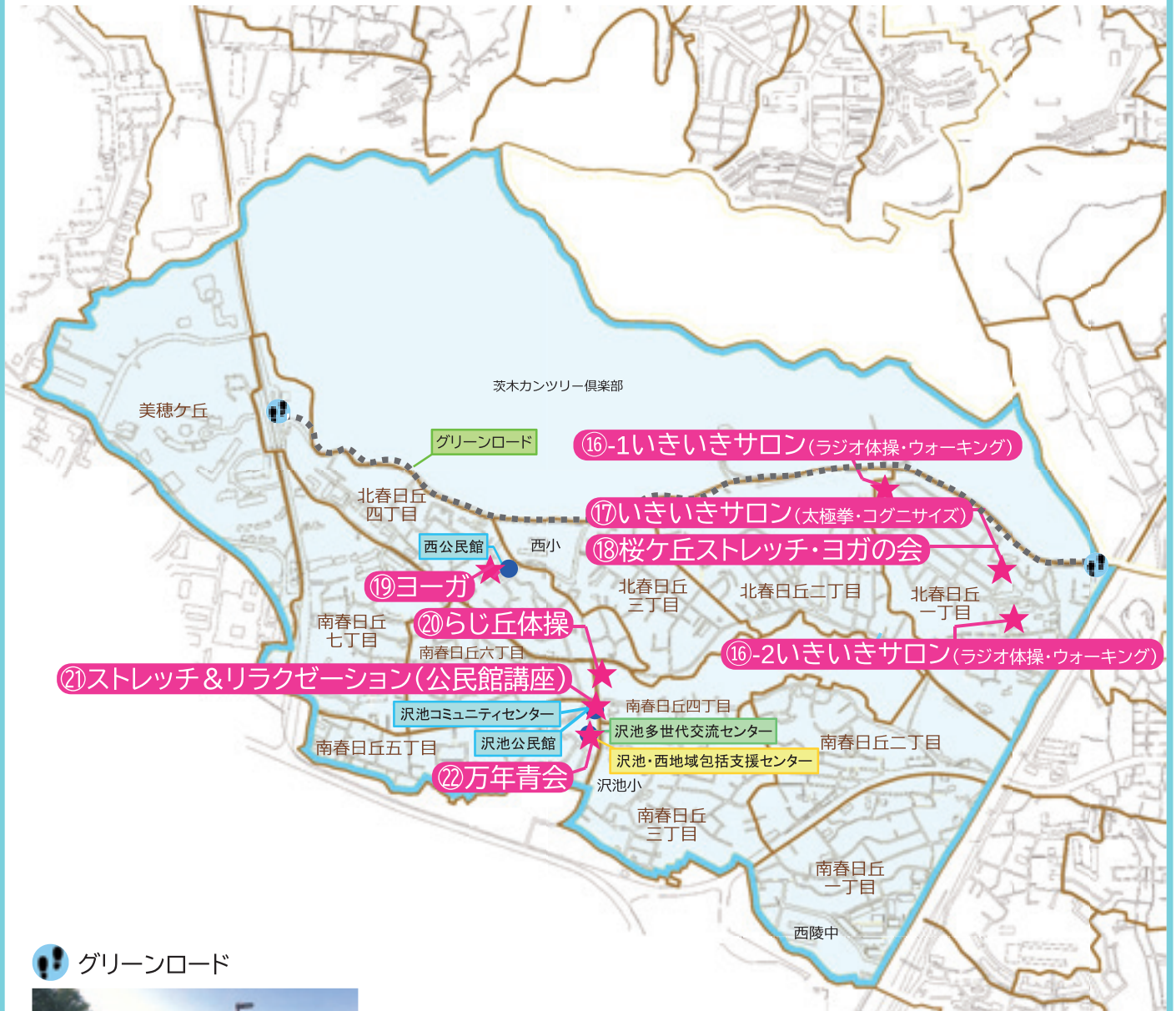


## 7 春日・郡・畑田小学校区



## 8 沢池・西小学校区

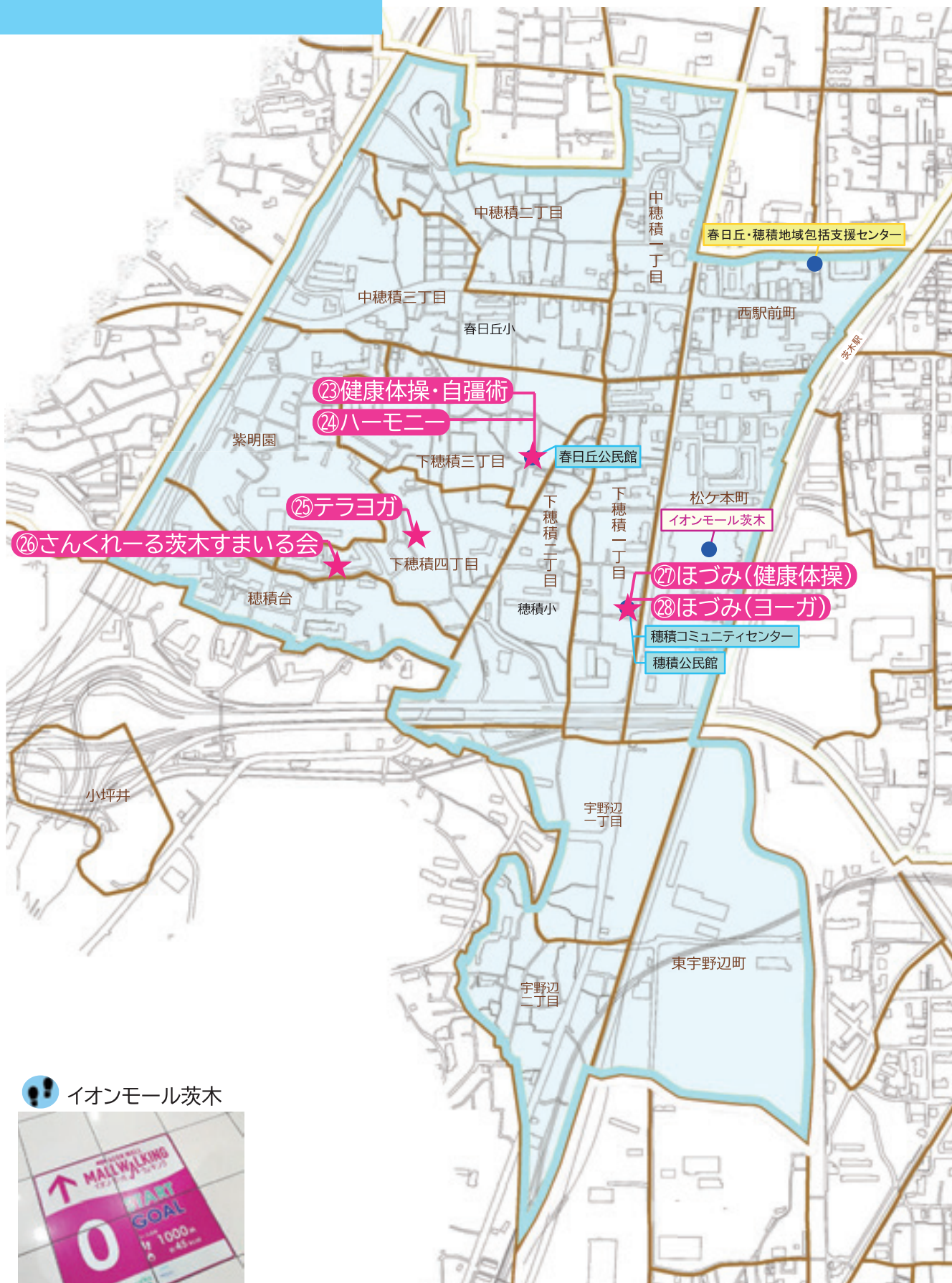


🚶 グリーンロード















## 9 春日丘・穂積小学校区













イオンモール茨木












団体名		① すこやかサロン・ええとこ	
場 所	郡コミュニティセンター (郡五丁目12番11号) 地図P.22		
連絡先	080-5709-0118 (橋口)		
日 時	水曜日 18時~21時		
費 用	1回50円 (老人クラブ会員は無料)		
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	
無理のないヨガを優しく先生が教えてくれます。続けることで効果が実感できる内容です。楽しく交流しながら一緒に始めませんか。初めて参加される際は橋口までご連絡ください。			

団体名		② 大人のストレッチ	
場 所	郡コミュニティセンター (郡五丁目12番11号) または 畑田コミュニティセンター (畑田町3番6号) (教室の空き状況によって場所が変わります) 地図P.22		
連絡先	090-1892-7871 (清家)		
日 時	月曜日 (月4回) 9時30分~10時15分		
費 用	1回1,000円		
条 件	女性、バレエシューズ、ヨガマットがあれば持参ください (教室で購入可)		
スタイル	  	茶話会	
クラシックバレエの音楽とともに身体をゆっくりとほぐしていきます。歩き方の改善、骨盤のゆがみ、腰痛の予防にはまず自分自身の身体を知ることです。ゆっくりと自分のペースで体力をつけて行きましょう。			

団体名		③ 健身気功サークル	
場 所	郡コミュニティセンター (郡五丁目12番11号) 地図P.22		
連絡先	072-641-0127 (山室)		
日 時	木曜日 (月3回) 10時~11時30分		
費 用	月1,300円		
条 件	なし		
スタイル	  	茶話会	
学びやすい動作で創編された「健身気功」は関節の筋やじん帯をととのえ、柔らかくし、血流がよくなります。興味のある方であれば初めてでも大丈夫です、仲間と一緒に健康維持に取り組みましょう。			

団体名		④ 郡にここサロン	
場 所	郡自治公民館 (郡三丁目23番16号) 地図P.22		
連絡先	080-6143-5115 (藤井)		
日 時	毎週火曜・木曜・日曜日 12時30分~16時		
費 用	1回50円 (老人クラブ会員は無料)		
条 件	60歳以上		
スタイル	  	茶話会	
12時45分~13時15分の30分間にスタートとして体操を取り入れています。体操が終わった後は趣味活動を楽しみます。身体を動かすことで皆、元気で過ごすことができます。			






団体名		⑤ 郡にここサロン (ヨガ)	
場 所	郡自治公民館 (郡三丁目23番16号) 地図P.22		
連絡先	080-6143-5115 (藤井)		
日 時	第4火曜日 12時30分~16時		
費 用	1回50円 (老人クラブ会員は無料)		
条 件	タオルを持参ください。		
スタイル	  	茶話会	
月に1回はヨガの日! 第4火曜日の14時~15時30分になります。椅子に座って身体をゆっくり伸ばしていくことで、全身の心地よさを感じることができます。			






団体名		⑥ ボディポテンシャル	
場 所	畑田コミュニティセンター (畑田町3番6号) 地図P.22		
連絡先	072-620-8535 (藤澤)		
日 時	水曜日 (祝日、祭日除く) 10時~11時		
費 用	月1,500円		
条 件	バスタオルを持参ください		
スタイル	  	茶話会	
硬くなった身体、動きづらくなった身体、痛みや不快を感じる身体、ゆっくりゆるめる動きで、いくつになっても動かせる体の動かし方を身につけます。			






※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






 立つて行う体操	 座って行う体操	 寝て行う体操	 茶話会
---	---	--	---













<b>団体名</b>	<b>⑦ ヨガサークル</b>			
<b>場 所</b>	畑田コミュニティセンター (畑田町3番6号) 地図P.22			
<b>連絡先</b>	072-620-8535 (藤澤)			
<b>日 時</b>	第1・3金曜日 13時30分～15時			
<b>費 用</b>	公民館講座の一環のため料金は問合せください			
<b>条 件</b>	バスタオル、ヨガマットを持参ください			
<b>スタイル</b>				茶話会 
	<p>気持ちよく体を動かし心身共にリフレッシュ。かんたんな動きをご自身の無理のない範囲で行います。あなたの生活にヨガを。</p> 			

<b>団体名</b>	<b>⑧ いきいきサロン 春日地区福祉委員会</b>			
<b>場 所</b>	奇数月：春日コミュニティセンター (上穂積二丁目13番30号) 偶数月：春日文化会館 (春日三丁目12番41号) 地図P.22			
<b>連絡先</b>	072-622-4819 (岡)			
<b>日 時</b>	毎月第2土曜日 13時30分～15時			
<b>費 用</b>	無料			
<b>条 件</b>	70歳以上			
<b>スタイル</b>				茶話会 
	<p>高齢者の皆さんの交流の場として、ゲームを楽しんだり、小物を作成に加え、歌体操、筋力アップの体操も取り入れ一緒にいるいろいろなことを体験し、楽しみを見つけてもらうための集まりです。</p> 			


<b>団体名</b>	<b>⑨ エンジョイストレッチ</b>			
<b>場 所</b>	春日コミュニティセンター (上穂積二丁目13番30号) 地図P.22			
<b>連絡先</b>	090-7108-5505 (高田)			
<b>日 時</b>	木曜日 10時～12時			
<b>費 用</b>	月2,000円			
<b>条 件</b>	女性、バスタオルを持参ください			
<b>スタイル</b>				茶話会 
	<p>生涯現役で過ごしたいとの願いでスクワット等で足腰を鍛え、また腰痛や肩こりに適したストレッチもしています。一人では続かない運動も仲間と楽しみながら出来ます。</p> 			


<b>団体名</b>	<b>⑩ いきいきリズム体操</b>			
<b>場 所</b>	春日コミュニティセンター (上穂積二丁目13番30号) 地図P.22			
<b>連絡先</b>	072-627-0359 (駒井)			
<b>日 時</b>	第2・4月曜日 10時～11時30分			
<b>費 用</b>	月2,500円 (人数が増えれば参加費用は下がります)			
<b>条 件</b>	なし			
<b>スタイル</b>				茶話会 
	<p>筋力トレーニング、ストレッチ、リズム有酸素運動。明るい先生と、やさしい仲間と一緒に楽しく身体を動かしませんか。見学、体験、大歓迎です。</p> 			


<b>団体名</b>	<b>⑪ 西シルバー卓球クラブ</b>			
<b>場 所</b>	春日コミュニティセンター (上穂積二丁目13番30号) 地図P.22			
<b>連絡先</b>	072-628-0214 (青山)			
<b>日 時</b>	金曜日 13時～15時30分			
<b>費 用</b>	年間4,000円			
<b>条 件</b>	運動靴、卓球ラケットがあれば持参ください			
<b>スタイル</b>				茶話会 
	<p>試合形式ではなくラリーを中心に、みんな明るく楽しく健康卓球をしています。準備体操としてラジオ体操をしてから始めています。</p> 			

<b>団体名</b>	<b>⑫ 西地区シニア卓球クラブ</b>			
<b>場 所</b>	春日コミュニティセンター (上穂積二丁目13番30号) 地図P.22			
<b>連絡先</b>	072-643-6231 (池田)			
<b>日 時</b>	水曜日 13時～16時			
<b>費 用</b>	半年2,500円			
<b>条 件</b>	60歳以上			
<b>スタイル</b>				茶話会 
	<p>年齢を気にせず卓球を楽しむのが第一。脳の活性化のためおしゃべりも含めラリーを楽しんでいます。厳しい規則は何もありません、自由に気軽に卓球を楽しませんか。</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 ふれあいぽっぽ			
場 所	春日文化会館 (春日三丁目12番41号) 地図P.22			
連絡先	072-623-5596 (コミュニティデイハウスふれあいぽっぽ・吉川)			
日 時	火曜日 10時~12時			
費 用	無料			
条 件	65歳以上			
スタイル				茶話会 
<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	⑭ ヨーガ同好会			
場 所	春日文化会館 (春日三丁目12番41号) 地図P.22			
連絡先	072-625-0668 (菅)			
日 時	土曜日 9時50分~11時30分			
費 用	月3,000円			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>最初から終わりまで呼吸する事を意識しながら、身体を伸ばしていきます。呼吸を意識する事で全身の血流やリンパの流れを促します。ひとつひとつの動きも分かりやすく年齢関係なく取り組める内容になっています。</p> 				






団体名	⑮ 春日一丁目春風会			
場 所	春日文化会館 (春日三丁目12番41号) 地図P.22			
連絡先	090-2350-1368 (磯田)			
日 時	第1・3木曜日 13時~14時30分			
費 用	無料			
条 件	タオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>椅子に座って行う簡単なストレッチを中心に、筋トレやタオル体操を行っています。簡単な動きで気持ちよく身体を伸ばしていきます。脳トレやゲームなども取り入れて楽しく参加できる内容になっています。</p> 				






団体名	⑯ いきいきサロン (ラジオ体操・ウォーキング)			
場 所	水曜日:北春日丘公園 (北春日丘一丁目8) 金曜日:桜ヶ丘公園 (北春日丘一丁目12) 地図P.23			
連絡先	072-627-1694 (澤田)			
日 時	北春日丘公園:水曜日 8時30分~ 桜ヶ丘公園:金曜日 8時30分~			
費 用	無料			
条 件	歩きやすい靴で参加ください			
スタイル				茶話会 
<p>各公園でラジオ体操第1と第2をします。その後、近辺をウォーキングをし、自然観察、史跡めぐりをし、好奇心と向学心を刺激し、楽しくおしゃべりをしながら健康維持に努めています。</p> 				






団体名	⑰ いきいきサロン (太極拳・コグニサイズ)			
場 所	桜ヶ丘自治会館 (北春日丘一丁目25番18号) 地図P.23			
連絡先	072-627-1694 (澤田)			
日 時	第1月曜日 9時30分~12時30分			
費 用	無料			
条 件	上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>コグニ体操とストレッチからスタートし、後半は太極拳になります。太極拳は気血の流れをよくし、バランスのとれた身体の状態に保ちます。</p> 				






団体名	⑱ 桜ヶ丘ストレッチ・ヨガの会			
場 所	桜ヶ丘自治会館 (北春日丘一丁目25番18号) 地図P.23			
連絡先	072-622-6722 (富田)			
日 時	火曜日 14時~15時30分			
費 用	半年3,000円			
条 件	ヨガマットまたはバスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>いつまでも健康でいるために簡単にできるストレッチ・ヨガです。身体を動かし楽しい時間を過ごしましょう。</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






団体名	①9 ヨーガ	
場 所	西公民館 (北春日丘四丁目7番2号)	地図P.23
連絡先	072-623-5757 (北野)	
日 時	第1～4金曜日 13時30分～15時	
費 用	1回600円	
条 件	バスタオルを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>ヨーガで心と身体をリラックスさせませんか。自分の身体を知り、動かしやすく、歩きやすく、身体を改善することができます。</p> 		

団体名	②0 ラジオ体操	
場 所	春日丘公園 (春日丘八幡宮前)	地図P.23
連絡先	072-625-6377 (特別養護老人ホーム春日丘荘)	
日 時	火曜日・金曜日(祝日は休み) 9時30分～9時40分	
費 用	無料	
条 件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>ラジオ体操をでかけるきっかけとし、健康を維持しましょう。スタンプを集めていただくと素敵な景品と交換できますよ。どなたでも参加していただけます。ご参加お待ちしております。 ※雨天や悪天候の日は中止</p> 		


団体名	②1 ストレッチ&リラクゼーション(公民館講座)	
場 所	沢池公民館 (南春日丘五丁目1番21号)	地図P.23
連絡先	072-625-1545 (沢池公民館)	
日 時	第1木曜日 10時30分～11時30分	
費 用	年間費2,500円	
条 件	女性、ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>前半はストレッチと筋トレ、後半は使った筋肉をほぐすリンパマッサージをしていきます。年齢関係なく、無理をしない、人と比べない自分自身の身体と向き合う教室です。 ※沢池コミュニティセンターに置いてある申込書からご応募ください。</p> 		


団体名	②2 万年青会(おもとかい)	
場 所	沢池多世代交流センター (南春日丘五丁目1番8号)	地図P.23
連絡先	072-647-9611 (下川)	
日 時	水曜日 10時～12時	
費 用	入会金300円、月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になります)セラバンド、てぬぐいを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>自分に来れる時に参加し、みんなで健康と親睦を兼ねて身体を動かしています。手ぬぐいやセラバンドを使用したストレッチの後は懐かしい音楽や、いばらき音頭に合わせて身体を動かしたり歌ったりしています。</p> 		

団体名	②3 健康体操・白彊術 <small>じまじゆつ</small>	
場 所	春日丘公民館 (下穂積三丁目5番5号)	地図P.24
連絡先	072-626-8232 (妹尾)	
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	
費 用	月3,000円、年間費3,000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 
<p>「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。</p> 		

団体名	②4 ハーモニー	
場 所	春日丘公民館 (下穂積三丁目5番5号)	地図P.24
連絡先	072-631-1414 (コミュニティデイハウスハーモニー)	
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>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めます。</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 テラヨガ	
場 所	慈明寺 (下穂積四丁目5番8号)	地図P.24
連絡先	080-3113-0211 (天方 <sup>あまかた</sup> )	
日 時	毎週水曜日10時~11時、第2・4土曜日14時~15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 





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。




団体名	②⑥ さんくれーる茨木すまいる会	
場 所	さんくれーる茨木A棟集会所 (茨木市下穂積四丁目13番)	地図P.24
連絡先	072-620-6781 (深江)	
日 時	月1回 開催日時は月初に掲示板にてお知らせします	
費 用	無料	
条 件	自治会会員又は老人クラブ会員の方、ヨガマットがバスタオルを持参ください	
スタイル	  	茶話会 

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	②⑦ ほづみ (健康体操)	
場 所	穂積コミュニティセンター (下穂積一丁目7番5号)	地図P.24
連絡先	072-601-0365 (コミュニティデイハウスほづみ)	
日 時	毎週月曜日 10時~12時	
費 用	無料	
条 件	65歳以上	
スタイル	  	茶話会 

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。



団体名	②⑧ ほづみ (ヨーガ)	
場 所	穂積コミュニティセンター (下穂積一丁目7番5号)	地図P.24
連絡先	072-601-0365 (コミュニティデイハウスほづみ)	
日 時	第2・4水曜日 第1・3金曜日 10時~12時	
費 用	無料	
条 件	65歳以上	
スタイル	  	茶話会 

高齢者向けの優しく学べるヨーガ。最初は出来ないポーズも、通い続けることで身体が馴染んでいきます。初心者の人も無理なく始められますよ。



グリーンロード P.23  



茨木カンツリー沿いに約2.2kmの歩道があります。

イオンモール茨木 P.24   



1~3階までのフロアを使用し、1周1,000mのウォーキングコースになります。

※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