

冊子の作成にあたって

いつまでも、はつらつとした生活を送るためには、興味や関心のあることに積極的に参加したり、日頃から身体を動かす習慣を身につけることが大切です。

この冊子では、住み慣れた身近な地域にある体操教室や、健康遊具のある公園、ウォーキングコースなどを掲載しています。

住み慣れた茨木で、**ほっと**な気持ちで、**もっと**活動的に、**ずっと**自分らしく暮らし続けるため、この冊子をご活用ください。

冊子の使いかた

近所の体操教室を探してみましょう。教室、公園、ウォーキング、自由に選択OK！

Q. 教室に参加するにはどうすればいいですか

A. 参加される前に、各教室ごとに記載している連絡先にご確認のうえ、ご参加ください。

Q. どの教室に参加しても大丈夫ですか

A. 各教室ごとに定められている参加条件をご確認のうえ、ご参加ください。

冊子内の表示について

スタイルとは？

	立位で行う体操あり
	立位で行う体操なし

	椅子に座って行う体操あり
	椅子に座って行う体操なし

	寝て行う体操あり
	寝て行う体操なし

団体名	① いばらき〇〇クラブ
場 所	〇〇自治会館（駅前〇丁目〇番〇号）地図P.〇
連絡先	072-〇〇〇-〇〇〇〇
日 時	〇曜日 〇時～〇時
費 用	1回500円
条 件	65歳以上
スタイル	  
茶話会	
活動紹介とメッセージ	
活動の様子	

茶話会とは？

	茶話会あり
	茶話会なし

公園紹介のアイコン



トイレあり



ベンチあり



ウォーキングスペースあり

もくじ

1 活動紹介

北 圏域

- 地図** ①清溪・忍頂寺・山手台小学校区 P.1
いばきたに出かけてみませんか? P.4
- 地図** ②安威・福井・耳原小学校区 P.5
活動量UPで元気なところと身体をつくろう! P.8
- 地図** ③豊川・郡山・彩都西小学校区 P.9
「ご近所型介護予防」を始めませんか? P.12

東 圏域

- 地図** ④太田・西河原小学校区 P.13
- 地図** ⑤三島・庄栄小学校区 P.17
- 地図** ⑥東・白川小学校区 P.21

西 圏域

- 地図** ⑦春日・郡・畑田小学校区 P.25
- 地図** ⑧沢池・西小学校区 P.29
- 地図** ⑨春日丘・穂積小学校区 P.31

中央 圏域

- 地図** ⑩茨木・中条小学校区 P.33
- 地図** ⑪大池・中津小学校区 P.37
ウォーキングコース（安威川河川敷） P.42

南 圏域

- 地図** ⑫天王・東奈良小学校区 P.43
- 地図** ⑬玉櫛・水尾小学校区 P.47
ウォーキングコース（元茨木川緑地） P.50
- 地図** ⑭玉島・葦原小学校区 P.51

2 多世代交流センターを利用しよう P.54～P.56

3 トレーニングマシンを利用しよう P.57～P.58



元気！いばらき体操PRキャラクター
「ケロやん」

元気！いばらき体操
（茨木市介護予防体操）の
動画を市のホームページに
掲載しているよ。
是非、チェックしてみてね。

いばらき体操



で検索

またはコチラ➡

