

【 学 習 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
生涯学習センター	ITバラの会	パソコンの学習	月2回 金曜日	午後B	パソコンの学習を通じ、趣味の世界を広げませんか。初心者歓迎！
生涯学習センター	茨木パソコンクラブ	パソコン操作の学習	月4回 土曜日	午前	ワード・エクセル等の基本ソフト他に画像アニメ等、勉強をします。
生涯学習センター	パソコンクラブきらめき	パソコンの学習	月2回 月曜日	午後A	パソコンを通じ基礎知識・技能を習得。会員相互の交流と親睦を深める。
生涯学習センター	文章教室「かしの木」	文章を書く	月1回 土曜日	午後A・B	文章を書くのは苦手と思わず、ちょっと覗いてみませんか。
庄栄コミセン	Sounds Good English Club	こども英語教室	土曜日他	午前	フォニックスを学び英語が読めるように。幼時～高校生英検指導あり。
彩都西コミセン	彩都こどもプログラミング教室	プログラミング	月2回 土曜日	午前	マイクラやスクラッチを使いプログラミングの楽しさを体験しよう
大池コミセン	茨木市断酒会真砂支部	自助的断酒ミーティング	月4回 水曜日	夜間	お酒をやめたい方、一度参加見学お待ちしております。
大池コミセン	出る活	脳トレ学習と運動	月4回 木曜日	午前	認知症予防のため、頭と体を使った運動や学習を行います。

【 外国語 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木公民館	フレンズ	英会話	月4回 木曜日	午後	毎週木曜日、米国の先生と英会話を学ぶフレンドリーなクラス。
茨木公民館	ワイルドフラワーズ	英会話	月2回 月曜日	午後	ネイティブティチャーによる初級英会話。
生涯学習センター	英会話ランチーズ	英会話	月2回 月曜日	午後A	マイク・バセット先生を迎えて、中級程度の英会話の向上を目指す。
生涯学習センター	きらめきエスパニョール	スペイン語の学習	月2回 月曜日	夜間	基本文法・場面想定演習・ネット利用等、楽しく&真面目に学習中。
生涯学習センター	チャレンジ	英会話	月4回 水曜日	午後B	ネイティブによる生の英会話を学習します。
生涯学習センター	ボン・クラージュ	フランス語の習熟を目指す	月2回 月曜日	午前	フランス語を通してフランスの今を知りましょう！
庄栄コミセン	IEE米会話スクール	英会話教室	月4回 月～土曜	午後 夜間	ネイティブが実際に話す実践的なアメリカ英語を学ぶ。
大池コミセン	イージー英会話塾	英会話	月2回 木曜日	午後	身近な話題をスピーチで伝え合って英会話力アップを目指す。

【 文 学 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
西 公民館	読書会「葦笛(あしぶえ)」	読書会	月1回 金曜日	午前	本好き集まれ！年代は幅広いグループですが、文学散歩も一緒に。
大池 コミセン	古典サークル	古典文学の学習	月1回 水曜日	午後	今は、「枕草子」を楽しく学んでいます。
沢池 コミセン	よひら会	俳句講座	月1回 月曜日	午前	老若男女を問わず、高浜虚子を師系とする伝統俳句を学びましょう。

【 美 術 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	墨絵の会	墨絵の学習	月2回 月曜日	午前	楽しく好きに書きましょう。
中条 公民館	水曜会	描画	月3回 水曜日	午前	水彩・油・パステル、その他画材は自由に、楽しく描いています。
玉島 公民館	墨絵同好会	墨絵の学習	月2回 土曜日	午後	楽しみながら墨絵を描いています。初心者の方、大歓迎です。
生涯学習 センター	歩みの会	油彩画	月各2回 金・日曜日	午前 午後A	油彩画による風景・モデル・静物等、年間を通し活動しています。
生涯学習 センター	茨木炎の会	陶芸	月4回 土曜日	午前 午後A	毎土曜日、月2回講師2名の指導を受け作陶・焼成まで共に学んでいます。
生涯学習 センター	絵はがき「一語一絵」の会	絵画	月3回 水曜日	午前	四季など好奇心を持って楽しむ。
生涯学習 センター	陶雅会	陶芸	月2回 第1・3土曜	午後A	会員の親睦・陶芸の技術の向上をはかります。
生涯学習 センター	陶芸選趣会	陶芸	月4回 月曜日	午前 午後A	新規会員歓迎&見学可能。
生涯学習 センター	陶煌会	陶芸	月2回 金曜日	午前 午後A	初心者大歓迎です。
生涯学習 センター	陶趣会	陶芸作陶活動	月4回 水曜日	午前 午後A	毎週水曜日9時～15時、主に活動しております。
穂積 コミセン	子ども絵画教室	お絵かき 工作	月2回 土曜日	午後	主に第2、第4土曜 14時～16時 4歳くらいから
彩都西 コミセン	彩遊会	水彩画教室	月2回 第2・4木曜	午後	未経験の方、歓迎いたします。
山手台 コミセン	茨木市山手台水墨画教室	水墨画	月2回 金曜日	午前	サラッと楽しく、水墨画を描く教室です。気軽に参加ください。

【 書 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
中条 公民館	書道グループ	書道	月2回 火曜日	午後	半紙・ペン習字・実用書など自由に自分のペースでお稽古します。
中条 公民館	吉田書道教室	書道	月3回 木曜日	午前	初歩から公募展出品まで。筆を持って楽しい時間をご一緒に。
中条 公民館	古川お習字	書道・硬筆	月3~4回 月曜日	午後	子ども達と一緒に、楽しく、毛筆・硬筆のおけいこをしています。
中条 公民館	成墨会	書道(主に漢字)	月2回 金曜日	午前	楽しく仲良く練習します。年一回の文化祭に出品します。
太田 公民館	習字サークル	書道	月3回 金曜日	午後 夜間	小学、中学、高校生の習字サークルです。段・級の資格も取得可。
太田 公民館	書道サークル	書道	月3回 金曜日	午後	ペン字、年賀状などの実用書。毛筆漢字、仮名を練習します。
生涯学習 センター	筆ペン同好会	書道	月2回 水曜日	午前 午後A・B	仲間皆で楽しくおけいこしています。
生涯学習 センター	法帖研究会	書道を学ぶ	月3回 金曜日	午後A	書を学びつつ、墨滴会の昇紙昇段試験を受けることが可能です。
中津 コミセン	晴花の文字屋さん	えんぴつ、文字のおけいこ	月2回 木曜日	午後 夜間	少人数制で1人1人のペースに合わせて丁寧に指導いたします。
庄栄 コミセン	日書連	字のお稽古(幼稚園・小学生)	月3回 土曜日	午後	自信につなげるために一緒に楽しく字の練習をしましょう。
大池 コミセン	わかば書道サークル	書道	月2回 日曜日	午前	自分らしさを表現する手段として書道を始めてみませんか
東奈良 コミセン	みどり会	はがき絵、小筆書道	月2回 水曜日	午前	はがきに小さな絵と小筆で手紙の練習 楽しく学んでいます。

【 料理 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	パンとおやつ	パン教室	月1回 日曜日	午前	大人と子供のパン、お菓子、デコ巻き寿司教室をしています。
生涯学習 センター	茨木蕎麦打ち倶楽部	そば打ち(体験会・講習会・講座等)	月1回 土日曜日	午前 午後A・B	クラブの活動内容は「茨木蕎麦打ち倶楽部」HPを参照願います。
生涯学習 センター	ハート・男の料理	男の料理	月1回 土曜日	午前 午後A	食はいのち！男の料理教室で美味しい家庭料理を楽しみましょう。

【 スポーツ① 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	シルバー卓球クラブ 茨木支部	卓球	月4回 月曜日	午前	健康と体力維持60才以上の男女
茨木 公民館	球友会	卓球	月4回 月曜日	午後	楽しく練習しています。
茨木 公民館	ポッチャ会	ポッチャの練習	月2回 金曜日	午前	老若男女問わず、誰でも簡単に出来るスポーツです。ご参加ください。
茨木 公民館	硬式拳法茨木養精道場	空手	月4回 木曜日	夜間	永く空手を続けてもらいたいと思い、指導しております。
玉島 公民館	シルバー卓球クラブ	卓球	月4~5回 木曜日	午前	卓球で健康維持と明るく楽しく会員の交流をしているグループです。
太田 公民館	太田卓球部	卓球練習	月4回 日曜日	午前	毎週日曜日、9時～12時まで、老若男女、楽しく練習しています。
太田 公民館	太田ピンポンクラブ	卓球	月4~5回 水曜日	夜間	誰もが楽しめる卓球初心者の集まりです。気軽に来て下さい。
太田 公民館	ホープ茨木	卓球	月4回 土曜日	午後	
太田分室 公民館	太田合気道	合気道	月2回 土曜日	夜間	お子様は礼儀・基礎体力。大人の方はストレス解消。初心者歓迎。
天王 公民館	シルバー卓球クラブ	卓球	月4回 木曜日	午後	卓球で健康維持と明るく楽しく会員の交流をしているグループです
郡山 公民館	リズムミック体操 郡山教室	健康体操	月4回 水曜日	午前	健康増進維持のため、皆さま是非一緒に如何ですか。
葦原 コミセン	空手クラブ武心会	グローブ空手道の練習	月4回 水曜日	夜間	男女4才から安全な防具を使った練習を行います。
庄栄 コミセン	デイスポット駅前らんど	介護予防(転倒予防体操&認知症予防)	月2回 金曜日	午後	足腰を鍛えて、いつまでもお元気に過ごせるように頑張りませんか？
穂積 コミセン	糸東会一世塾空手道教室	空手	月4回 水曜日	夜間	挨拶・返事がきちんとできる礼儀正しい人間の育成を目指します。
畑田 コミセン	ストレッチ	クラシックバレエの音に合わせてストレッチ	月2回 月曜日	午前	指先からゆっくりと体をほぐしていこう。
三島 コミセン	サンフェイス	卓球	月4~5回 土曜日	午前	
三島 コミセン	クオーレ	卓球	月4~5回 日曜日	午前	
三島 コミセン	どんぐり会	卓球	月4回 水曜日	午後	男女問わず楽しく卓球したい方、主に13時～16時見学に来てください。
三島 コミセン	三島ソフトボール	ソフトボール	月4回 日曜日	午前	部員募集中
大池 コミセン	シルバー卓球クラブ	卓球	月4回 土曜日	午後	卓球で健康維持と明るく楽しい会員の交流をしているグループです

【 スポーツ② 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
大池 コミセン	四つ葉卓球クラブ	卓球	月4回 水曜日	夜間	夜間ですが、健康第一に楽しくやっています。
春日 コミセン	西シルバー卓球クラブ	卓球の練習	月4回 金曜日	午後	みんな明るく楽しく健康卓球をやっています。
春日 コミセン	穂積クラブ	卓球	月4回 土曜日	午前	卓球を通して中高年層の健康づくりをモットウに楽しく集ってます
春日 コミセン	西地区シニア卓球クラブ	卓球	月4~5回 水曜日	午後	みんなで仲良く卓球しましょう!!
春日 コミセン	糸東会一世塾空手道教室	空手	月4回 月曜日	夜間	挨拶・返事がきちんとできる礼儀正しい人間の育成を目指します。
春日 コミセン	プレスポ茨木	未就園児スポーツ教室	月3~4回 月曜日	午前	2歳になった日から参加できる未就園児対象のスポーツ教室です！

【 ダンス① 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	YSクラブ	社交ダンス	月4回 日曜日	午前	毎週日曜日午前中。健康で優雅に楽しく社交ダンスをする。
茨木 公民館	茨木フォークダンス同好会	フォークダンス	月4回 金曜日	午後	世界の楽しい踊りや、美しい踊りを一緒に楽しみましょう。
中条 公民館	社交ダンス ローズサークル	社交ダンスレッスン	月4回 火曜日	午前	人生100年時代！健康寿命をダンスで延ばす。初心者もどうぞ！
太田 公民館	プチエトワールバレエ	バレエ	月4回 木曜日	夜間	楽しくきれいな身体作りをしています。3才～大人初心者の方大歓迎！
太田分室 公民館	茨木太田フラダンス同好会	ハワイアンフラ	月2回 日曜日	午前	主に第2・4日曜日、ゆったり楽しく踊っています。見学大歓迎！
郡山 公民館	ストリートダンスBOOGIE	ダンス	月4回 水曜日	夜間	小学2年生から中学生までの元気なお子さん大募集中です！
生涯学習 センター	きらめきダンスクラブ	社交ダンスのレッスン	月3回 水曜日	午前	社交ダンスで足腰強化、美しい姿勢になろう。
生涯学習 センター	クイーンズ	社交ダンス	月3回 月曜日	午後B	社交ダンスのレベルUPを目指し、月3回楽しくレッスンしています。
葦原 コミセン	ピリ アロハ	フラダンス	月3回 日曜日	午前	ハワイアン音楽で癒しの日曜の朝楽しい大人の習い事始めませんか
葦原 コミセン	ハワイアン フラ マカナニ	フラダンス	月3回 火曜日	午後	とっても楽しいフラ教室。大人、子どもクラスあり。お仲間募集中
葦原 コミセン	キングベリークラブ	ダンス	月4回 火曜日	夜間	KPOPをメインに楽しくダンスしています。初心者大歓迎です！
葦原 コミセン	イトセトラジュニア	子供のダンス	月4回 金曜日	夜間	見学、無料体験いつでも受け付けています。初心者大歓迎です！

【 ダンス② 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
葦原 コミセン	PGDS	ダンス	月4回 土曜日	午前	キッズダンススクールです。初心者の方お越しください。見学体験可
葦原 コミセン	ティアラ	バレエ	月4~5回 木曜日	夜間	ストレッチや踊りの振り付けを楽しくやっています。
中津 コミセン	pono	ダンス	月4回 木曜日	夜間	初心者大歓迎です。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
中津 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 金曜日	夜間	子どもダンスサークルです。音楽にあわせ楽しく体を動かします。
中津 コミセン	レイモミ フラ アロハ	フラダンス	月3回 水曜日	午後	ハワイアンで身も心も癒しフラで健康増進を願っています
中津 コミセン	プア モキハナ	ハワイアンフラ	月3回 金曜日	午後	私たちはアロハの心でフラを楽しみハワイ文化を学んでいます
中津 コミセン	フォークダンス小組	フォークダンス	月2回 火曜日	午後	楽しくフォークダンスを！初心者大歓迎！
西河原 コミセン	ハッピーめぐみ	社交ダンス	月3回 木曜日	午後	優しい先生の元和気あいあいと社交ダンスレッスンを楽しんでいます
穂積 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 月曜日	夜間	子どもダンスです。初心者大歓迎。楽しく踊りましょう。
畑田 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 火曜日	夜間	子どもダンスです。楽しく体を動かしています。初心者歓迎です。
東 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 土曜日	夜間	子どもダンスです。初心者大歓迎。一緒に楽しく踊りましょう。
彩都西 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 水曜日	夜間	子どもダンスサークルです。初心者大歓迎。楽しく踊りましょう
三島 コミセン	ペア・オール	ダンス	月4回 月曜日	午後	
春日 コミセン	春日クラブ	社交ダンス	月3回 土曜日	午後	プロの先生の丁寧な指導のもと少人数で楽しいクラブです。

【 健康① 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
春日丘 公民館	いずみ体操教室	ストレッチ体操	月4回 月曜日	午前	60代～80代が中心です。ピンピンコロリを目標に体力維持の体操です。
春日丘 公民館	健康体操自彊術	健康体操	月4回 木曜日	午前	楽しく身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。
春日丘 公民館	くつろぎの会	健康体操	月4回 木曜日	夜間	自彊術の夜クラスです。少人数で楽しく身体を整えています。
春日丘 公民館	自彊の友の会	健康体操	月4回 金曜日	午後	31の動作で全身の筋肉関節を動かします。健康寿命を延ばしましょう。

【健康②】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
玉島 公民館	リズムストレッチ体操	体操	月4回 水曜日	午後	健康維持の為筋力増強体操やストレッチ体操を楽しんでいます。
玉島 公民館	健康体操	体操	月4回 金曜日	午前	ストレッチ、ヨガなどをとり入れて、楽しく健康体操をしています。
太田 公民館	スマイル体操ルンルンクラブ	体操	月4回 金曜日	午前	リズムにあわせて健康維持、友だち作りが目標です。
太田分室 公民館	ストレッチ体操同好会	ストレッチ体操	月4回 水曜日	午前	音楽に合わせて無理せず楽しく続けて皆頑張ってます。無料体験あり。
太田分室 公民館	木曜体操同好会	健康体操	月4回 木曜日	午前	体操して筋力つけませんか。
太田分室 公民館	リフレッシュ健康体操	体操	月4回 月曜日	午前	リズムに合わせた体操で身体全体をほぐしスッキリします。
太田分室 公民館	アトラス体操同好会	健康体操	月4回 土曜日	午前	年を重ねても筋力柔軟身体のバランスを考え活動しています。
太田分室 公民館	医療体操教室	ストレッチ体操	月4回 土曜日	午後	ストレッチをしながら体幹をきたえ健康維持、向上に努めている。
郡山 公民館	郡山自彊術サークル	健康体操	月各4回 木・金曜日	午後 午前	楽しく身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。
生涯学習 センター	アンチエイジング10クラブ	健康づくりの体操	月3回 金曜日	午後A	運動する場をさがしている方、初心から中級の体操やダンスをします。
中津 コミセン	ろっ骨体操カキラ	健康体操(楽々体操)	月2回 水曜日	午前	深呼吸しムリなく動き楽しく元気になりましょう！お待ちしております
水尾 コミセン	3B体操	体操	月2回 火曜日	午前	用具を使って誰でも体に無理なく気軽に楽しめる体操です
彩都西 コミセン	3B体操	体操	月4回 水曜日	午前	用具を使って誰でも体に無理なく気軽に楽しめる体操です
春日 コミセン	エンジョイ ストレッチ	ストレッチ・筋力強化運動	月4回 木曜日	午前	50～80代女性の足腰強化スクワット全身のストレッチ楽しむ見学歓迎
三島 コミセン	スタジオS美ストレッチ教室	ストレッチ	第1・3水曜 第2・4火曜	午前	身体を動かして心身元気に！初めての方も大歓迎です。
大池 コミセン	ADL体操	健康体操	月4回 金曜日	午前	ADL(日常生活動作)の向上、フレイルの予防改善を目的療法教室。
大池 コミセン	大池さわやか健康体操	健康体操	月4回 木曜日	午後	地域の仲間と、リズムに合わせて和気あいあいと健康維持を目的。
東奈良 コミセン	エンジョイダンス	体力維持 練習	月4回 月曜日	午前	体力維持の為に筋力トレーニングや有酸素運動
東奈良 コミセン	健康体操の会	体操	月2回 木曜日	午前	鍼灸師が指導する、中高年対象の軽いストレッチの体操教室です。
庄栄 コミセン	自彊術	自彊術体操	月4～5回 水曜日	午前	31動作で全身を動かし、呼吸法を合わせ心身の調和を図る体操。

【健康③】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
郡 コミセン	自彊術サークル	健康体操	月4回 木曜日	午後	ストレッチ、ツボ押を取り入れた健康体操自分の体を整えましょう。
大池 コミセン	大池自彊術サークル	自彊術	月4回 火曜日	午前	免疫力を上げ、自分のペースで「元氣を作る」治療体操です。

【ヨガ・太極拳①】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	リラックスヨガ	ヨガ	月4回 月曜日	夜間	ゆっくり心と体を整えていきましょう。
茨木 公民館	茨木太極拳同好会	太極拳の連習	月4回 土曜日	午前	初めての方や体力に自信の無い方も大丈夫！健康に継る中国武術。
春日丘 公民館	ジョティスヨガ	ヨガ	月4回 月曜日	午前	初心者、経験者どちらもOK。呼吸とともに柔軟性と体力作りを！
玉島 公民館	Smile ヨガ	ヨガ	月3～4回 木曜日	午前	年齢層もさまざま楽しみながら身体作りしています。お子様連れ◎
玉島 公民館	Happy ヨガ	ヨガ	月3～4回 金曜日	午前	年齢層も幅広く毎週楽しくカラダ作りしています。男性もOK！
太田 公民館	太極拳かわせみ	太極拳	月2回 隔週金曜日	午後	太極拳は生涯の健康法！練功18法・24式・48式・32式剣。
太田分室 公民館	やさしい太極拳	太極拳の練習	月4回 水曜日	午後	転倒や認知症予防として健康長寿をめざし和やかに楽しんでいます。
生涯学習 センター	北摂武術太極拳	太極拳	月4回 水曜日	午後B	指導講師のもと本格的な太極拳で健康効果がいっぱい！初心者歓迎！
中津 コミセン	やさしい美ヨガ	ヨガ	月4回 木曜日	午後	40～70代男女が楽しくレッスンしています。運動不足解消に！
庄栄 コミセン	シニアヨーガ	ヨーガ	月4回 金曜日	午前	無理なく楽しくヨーガを楽しんでいます。
庄栄 コミセン	庄栄ヨーガ	ヨーガ	月2回 木曜日	午前	無理しないポーズと笑顔の交流で心と身体の健康作りをしています
穂積 コミセン	AAGT YOGA	ヨガ	月4回 火曜日	午前	体と心のリフレッシュしませんか？オンライン・単発参加OKです
穂積 コミセン	日本活育協会	ヨガ	月4回 火・木・金曜	午前 午後 夜間	どなたでも年齢に関わらず楽しく基礎から指導。腰痛・運動不足解消。
畑田 コミセン	生き生きヨガ	ヨガ	月3～4回 火曜日	午前	火曜日9:30～10:30、10:45～11:45。初心者歓迎。
畑田 コミセン	活育	ヨガ	月3～4回 木曜日	午前	木曜日10:00～11:00。やさしく楽しく元気にヨガしよう。
畑田 コミセン	撫子クラス(ヨガ)	ヨガ	月3～4回 金曜日	夜間	金曜日18:40～19:40・19:50～20:50。

【 ヨガ・太極拳② 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
彩都西 コミセン	ハタヨガ リラックスヨガ	ヨガ	月4~5回 火曜日	午前	初心者、運動が苦手でも安心して取り組めるヨガです。
三島 コミセン	アフタヌーンヨガ	初心者向けヨガ	月4~5回 火曜日	午後	陽だまりの中で呼吸を整え、体の心地よさ心の落ち着きを取り戻す
三島 コミセン	ピラティス パワーヨガ	一人一人にあわせたピラティス・ヨガ	月3回 木曜日	午前	くせ、歪みを整え心身のこりをほぐします。良き体バランスを強化。
大池 コミセン	YOGA 1	やさしいヨガ	月4~5回 水曜日	夜間	やさしいヨガで肩こり腰痛、疲れを回復。血流&代謝UPで爽快！
大池 コミセン	YOGA 2	やさしいヨガ	月4~5回 水曜日	夜間	心身の不調、疲れを回復し、血流&代謝UP、スッキリ充実感！
大池 コミセン	ヨガ&ピラティス	ヨガ	月3回 火曜日	午前	身体のサビを呼吸で取り、ブレない体幹をピラティスで作しましょう。
春日 コミセン	疲れにくい身体作りの ためのヨガ	ヨガ	月4~5回 木曜日	午後	初心者、運動が苦手な方も安心して出来るヨガです。
東奈良 コミセン	Azu pilates	ピラティス	月2~4回 水曜日	午前	姿勢改善にボディメイクも取り入れ皆で楽しくレッスンしています♪
三島 コミセン	太極拳みしま会	太極拳	月4回 金曜日	午前	初心者歓迎！楽しく健康保持を目指して太極拳を一緒にしませんか。

【 民謡(踊)・舞踊・謡曲① 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	郁穂会	民謡踊り	月2回 木曜日	午後	各地の民謡を楽しく踊ってます。
中条 公民館	民謡あいりす	盆踊り、民謡踊り	月4回 火曜日	午前	盆踊りと全国の民謡踊りを楽しみながら心身の健康と仲間作り♪
中条 公民館	英流あやめ会	新舞踊	月4回 木曜日	午前	歌謡曲や舞踊曲をお稽古しています。初心者の方もお気軽に♪
天王 公民館	幸佑会	日本舞踊・新舞踊	月3回 日曜日	午後	健康作りに、気軽に参加致しませんか、習って楽しく過ごしましょう
郡山 公民館	新舞踊優也の会	新舞踊	月4回 月曜日	午後	いつも熱心に楽しくおけいこ
郡山 公民館	英流新舞踊 幸峰会	踊りの練習	月4回 木曜日	午前	地域振興ふるさと祭り、敬老会等の行事に関り日本文化を楽しむ
中津 コミセン	豊恵邇会(ほうえじ会)	民謡・新民謡・よさこい踊	月1回 月曜不定期	午前	民謡、新民謡、よさこい踊りと多彩な活動を通じ踊る楽しさを
中津 コミセン	伝統芸能南京玉すだれ 「和(なごみ)」の会	南京玉すだれ	月1回 木曜日	午後	あさてさてでおなじみの南京玉すだれ、変わらないのが魅力です。
庄栄 コミセン	寿百紀会	舞踊	月2回 土曜日	午後	年齢関係なくどなたでも楽しくおけいこをはじめませんか

【 民謡(踊)・舞踊・謡曲② 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
大池 コミセン	民踊 秋桜	民踊 踊り	月3回 木曜日	午後	全身のリフレッシュを目的に楽しく踊っています
大池 コミセン	なでしこ会	民謡踊り	月3回 月・木曜	午後	100まで踊ろうをもっとに楽しくおけいこしています。
大池 コミセン	花みずき	民踊	月3回 火曜日	午後	民踊を通して、全身のリフレッシュと仲間づくりを目的としています。
東奈良 コミセン	桐流 新舞踊	日本舞踊の基礎 練習	月2回 水曜日	午前	基礎練習と古典やJ-POPや洋楽等の曲で踊ります

【 詩 吟 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
中条 公民館	新大阪岳風会あじさい	詩吟	月2回 月曜日	午前	お友達も増やし、声を腹式呼吸で張り上げ、毎回楽しんでおります。
中条 公民館	邦翠会上中条教室	詩吟	月3回 土曜日	午前	どなたでも、年齢問わず歓迎。
太田 公民館	新大阪岳風会 太田支部	詩吟	月3回 木曜日	午後	詩吟は老若男女を問わず、気楽に楽しめる趣味です。初心者歓迎。
太田分室 公民館	新大阪岳風会さつき会	詩吟・吟詠・和歌	月2回 木曜日	午後	声を出し歴史を学び皆んなで楽しく明るく健康第一で学びましょう。
白川 公民館	浪速岳風会 吟恵支部	詩吟	月1~2回 月曜日	午後	詩吟は、漢籍や和歌・俳句などを心を込めて発声、健康的。歓迎！
生涯学習 センター	新大阪岳風会 紫皇支部	詩吟	月2回 第1・3水曜	午前	伝統文化の詩吟を発声の基礎から私たちといっしょに学びましょう。
庄栄 コミセン	やまびこ会	歌謡詩吟	月2回 月曜日	午後	童謡・歌謡曲(ナツメ口)を交えて詩吟を楽しみましょう
豊川 コミセン	詩吟同好会	詩吟	月2回 月曜日	午後	詩吟発声健康法で大きな声を出し生き生きと楽しい人生をゲットしよう
三島 コミセン	新大阪岳風会 茨木地区 住ヶ丘支部	詩吟	月4回 金曜日	午後	皆で仲良く、腹式呼吸で健康に、漢詩和歌俳句を学びましょう。
三島 コミセン	カトリア会	詩吟	月2回	午後	三つの流派が集う珍しい集まりです。真面目で愉快的な練習場です。
三島 コミセン	新大阪岳風会 西河原支部	詩吟	月2回 水曜日	午後	漢詩・和歌・俳句・新体詩等を歴史と共に吟じながら楽しめます。
大池 コミセン	詩吟クラブいすず	詩吟・発声練習	月4回 火・金曜	午後	第1、3金曜。第2、4火曜年代問わず生涯学習として最適です
沢池 コミセン	大阪岳風会 東部地区 紫支部	漢詩や和歌などの吟詠	月4回 月曜日	午後	週に一度の出会いを楽しみ、しっかりと声を出して健康寿命の延長を。

【 お茶・お花 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
春日丘 公民館	茶和の会	茶道と日本の 伝統文化の学習	月2回 月曜日	午後	忙しい日々の中で優雅なひとときを味わってみませんか。
太田 公民館	ペアーレ華の会	生け花(嵯峨御流)	月2回 土曜日	午後	基本から楽しくお花を生けています。初心者大歓迎。体験見学可。
生涯学習 センター	煎茶同好会	煎茶道	月2回 金曜日	午後A	煎茶を楽しみながら親睦をはかる。
生涯学習 センター	フラワーサークル コロル	フラワーアレンジメント	月4回 水曜日	午前 午後A	花を通じて仲間作りをしましょう。
生涯学習 センター	プリ&ナチュラルフラワー アレンジ	フラワーアレンジメント	月1回 不定期	午前	季節感があるアートや生花で、テーブル花やかべ掛けにアレンジします。
中津 コミセン	お煎茶の会	煎茶	月2回 第1・3木曜	午前	季節の生菓子と緑茶を楽しみます。掛軸や煎茶の話も興味深いです。
中津 コミセン	中津いけばな講座	いけばな	月2回 土曜日	午前	嵯峨御流いけばな講座。季節のお花に触れ合ういやしの時間です
中津 コミセン	楽しくフラワーデザイン講座	フラワーデザイン講座	月2回 月曜日	午後	様々な植物素材を使い毎回楽しく世界で1つの作品を作っています。
庄栄 コミセン	未生会	生花	月2回 金曜日	午前	季節のお花にいやされながら、生花をたのしんでいます

【 音楽① 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	大人のピアノ教室	ピアノのレッスン	月2回 水曜日	午後	主にシニアの初心者グループです。丁寧な指導で楽しい教室です。
茨木 公民館	茨木混声合唱団	混声合唱練習	月3回 土曜日	夜間	歌謡曲からクラシックまで、心合わせて歌を楽しみましょう！
茨木 公民館	コーラスいばらき	パート練習、合唱	月4回 木曜日	午後	歌の好きな方楽しく歌いながらお友達になりましょう。
春日丘 公民館	コーラスあしたば	合唱練習	月3回 木曜日	午後	歌うことで若さと健康を維持し、毎日を明るく前向きに暮らします。
春日丘 公民館	chorus花	コーラス	月4回 月曜日	午後	毎週月曜日、楽しくコーラスをしています。
中条 公民館	茨木コールハーモニー	合唱練習	月4回 金曜日	夜間	混声合唱団・指揮者 岡本雄一先生・ピアノ伴奏 寄藤先生。団歴40年。
中条 公民館	女声コーラス紫音	コーラス	月4回 木曜日	午後	
玉島 公民館	ふれあいの会	カラオケ練習	月2回 日曜日	午前	第1・3日曜日午前レッスンを楽しく続けています。見学大歓迎。
玉島 公民館	ベル・フルール	女声合唱	月2回 土曜日	午後	みんなで楽しく歌っています。心も体もフレッシュになって。

【音楽②】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
太田 公民館	茨木歌謡クラブ	歌唱練習	月3回 金曜日	午後	歌える事の健康に感謝し新曲等を楽しく和気あいあいで練習します。
郡山 公民館	歌謡教室	歌謡カラオケレッスン	月2回 水曜日	夜間	新曲を覚えて楽しく歌うことでストレス発散友達づくりを行う
郡山 公民館	白ゆり会	歌の練習	月3回 木曜日	夜間	
白川 公民館	ハッピーコーラス	コーラスの練習	月2回 木曜日	午前	歌う事の好きな人が集って楽しく歌っています
白川 公民館	東雲カラオケ同好会	カラオケ	月3回 木曜日	午後	新曲を主に扱い楽しくレッスンをしております。
生涯学習 センター	茨木クラシックギター同好会	クラシックギター演奏	月4回 土曜日	午後A	クラシックギターアンサンブルの練習と発表。
生涯学習 センター	茨木ハーモニカクラブ	ハーモニカ演奏の練習	月2回 金曜日	午前 午後A	童謡から演歌までの曲をハーモニカで演奏する様、練習しています。
生涯学習 センター	オカリナサークル“風”	オカリナ	月3回 月曜日	午前	オカリナの技術向上を目指し、地域で演奏ボランティアを行っている。
生涯学習 センター	特定非営利活動法人 るんびに太鼓	和太鼓	年30回 木曜日	午後B	誰でも“打てば響く、叩けば音が鳴る”太鼓！始めてみませんか？
生涯学習 センター	うたごえ希望	童謡・唱歌などを歌う	月2回 水曜日	午前	思いっきり声を出して、童謡・唱歌などを楽しく歌いましょう。
生涯学習 センター	歌謡サークル洋薫会	歌唱	月2回 水曜日	午後A	歌謡曲のレッスンとカラオケで和やかに楽しんでいる仲間です。
生涯学習 センター	すずらん	新曲(課題曲)の歌唱	月1回 不定期	午後A	グループで決定した新曲(課題曲)を、毎月「太田公民館」と「きらめき」で レッスン。
庄栄 コミセン	茨木笛の会	フルートアンサンブル	月3回 第1・2・4日曜	午後	老若男女を問わずフルート好きが集いアンサンブルを楽しんでいます。
水尾 コミセン	フルートアンサンブル・風	フルートアンサンブル ボランティア演奏	月1回 第3水曜日	午前 午後	平均年齢は高いです。10名でのんびりフルートを楽しんでいます。
郡 コミセン	ピアノフレンズ	ピアノレッスン	月4~5回 金曜日	午後 夜間	楽しくわかりやすい個人レッスンです。ピアノ始めてみませんか？
穂積 コミセン	フローラ・クラブ	オカリナ演奏	月2回 金曜日	午後	毎月第1金曜先生に依り基礎練習。第3はグループで自由に個人練習
穂積 コミセン	ピアノフレンズ	ピアノレッスン	月4~5回 月曜日	午後 夜間	楽しくわかりやすいレッスンです。3才からシニアまで大歓迎！

【 音 楽③ 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
畑田 コミセン	ピアノフレンズ	ピアノレッスン	月4~5回 金曜日	午後 夜間	楽しくわかりやすい個人レッスンです。お子様からご年配もOK!
東 コミセン	ピアノフレンズ	電子ピアノレッスン	月2回 火・水曜	午後 夜間	楽しい電子ピアノレッスン展開中。3才からシニアまで大歓迎!
豊川 コミセン	彩都西バイオリン教室	バイオリン教室	月3回 水曜日	午後 夜間	子どもから大人まで良い音を目指して楽しく練習しています
三島 コミセン	スズキメソードバイオリン 教室	バイオリン教室	月3回 木曜日	夜間	子どもから大人まで良い音を目指して楽しく練習しています
三島 コミセン	ピアノフレンズ	ピアノレッスン	月4~5回 火・水曜	午後 夜間	楽しいわかりやすい個人レッスンで大好評!ピアノ始めませんか?
三島 コミセン	空ピアノ教室	ピアノ教室	月4回 金曜日	夜間	5才~シニアの方。初心者歓迎。各人のペースで楽しくレッスン!
大池 コミセン	茨木バイオリン教室	バイオリン教室	月3回 火曜日	夜間	子どもから大人まで良い音を目指して楽しく練習しています
大池 コミセン	はなみずき会	ハーモニカ教室、演奏ボランティア活動	月2回 土曜日	午前	ハーモニカが気軽に学べ、上達していく過程が楽しくなって来ます。
大池 コミセン	大正 琴泉会	大正琴の練習	月2回 第1・3金曜	午後	音符が読めなくてもOK!!指先を使うので脳トレになります
大池 コミセン	尺八同好会	尺八の練習(新都山流)	月4回 土曜日	午後	初心者歓迎します。童謡から本曲まで一緒に練習しましょう。
春日 コミセン	チャイムエンジェルス	トーンチャイム演奏	月2回 月曜日	午後	介護施設等で、演奏しています。優しい音色に癒されています。
東奈良 コミセン	東奈良ピアノ同好会	楽器のレッスン	月1~4回 土曜日	午後	バンド活動もしています。音楽を楽しむ気軽なグループです
東奈良 コミセン	茨木ギターアンサンブル	クラシックギターの合奏	月4回 土曜日	午後	同好会なのでどなたでも入会してください。(20歳以上)
三島 コミセン	ゆめ音楽教室	ヴォイストレーニング他	月4回	午前	年齢不問。初心者~プロ。各人のペースで楽しく声を出しましょう
大池 コミセン	北部センター合唱団	合唱	月4回 土曜日	夜間	混声四部(40数名で男女半々)で楽しく合唱しています。
春日 コミセン	日本の歌、童謡を歌う会	歌	月2回 月曜日	午後	楽しい歌をみんなで歌う会(童謡唱歌等)
沢池 コミセン	アンサンブル沢池	女声コーラス	月3回 木曜日	午後	声を合わせて楽しく歌っています。ご一緒に歌いましょう。

【 俳句・短歌・川柳 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
太田 公民館	あざみ句会	俳句会	月1回 第2日曜日	午前	小人数で楽しく句会を重ねています。初心者大歓迎!
大池 コミセン	大池俳句の会	句会及び勉強会	月2回 第2.4金曜	午後	ベテランから初心者まで幅広く楽しい会です。初心者大歓迎です。

【 囲碁・将棋 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	茨木囲碁研究会	囲碁の対局	月2回 日曜日	午後	初心者から参加出来ます。自由に出席してください。
茨木 公民館	楽碁会	囲碁対局及び検討	月2回 日曜日	午後	「囲碁」を打つ人に認知症はいない。高段から1級の人、歓迎！
安威 公民館	安威囲碁同好会	囲碁	月2回 金曜日	午後	一緒に囲碁で余暇を楽しみませんか。初心者の方もぜひどうぞ。
西 公民館	囲碁の集い	囲碁対局	月4回 土曜日	午後	現在、メンバーが少なくなっています。気軽に参加下さい。
生涯学習 センター	アタリの会	囲碁対局とレベル向上	月4~5回 水曜日	午後A・B	きらめき講座「囲碁講座」卒業生が主体で級位者が対象。(会員数25名)
生涯学習 センター	茨木と金の会	将棋	月4回 土曜日	午後A・B	頭の体操と会員の親睦を図る。
生涯学習 センター	しろくろ会	囲碁の対局	月4~5回 土曜日	午後A	囲碁の対局を自粛されていた方、一緒に囲碁対局を楽しみましょう。
水尾 コミセン	水尾囲碁同好会	囲碁	月4回 土曜日	午後	碁は頭の健康食品。よく効きます。

【 育児 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
太田 公民館	あき♪親子リトミック	親子リトミック	月1回 木曜日	午前	月1回音楽を通して親子で楽しくリトミックしています。
生涯学習 センター	親まなび☆きらりん広場	子育て講座「親学習」の開催	不定期	午前	子育て中の悩みについて話し合う「親学習」講座を開催しています。
畑田 コミセン	おんがくひろば	リトミック教室	月2回 月曜日	午前	0歳からの親子音楽教室。音に合わせて自由に表現しよう♪

【 着付 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	紫の会	着付、マナー、他装、自装	月1回 金曜日	午前	美しい着付を学び、着物姿で楽しみましょう。
葦原 コミセン	彌千世会	着付け	月2回 月曜日	午前	主に月2回、着付けの練習を一緒にしませんか
中津 コミセン	彌千世着付け教室	着付け	月2回 水曜日	午前	気軽にお洒落に着物を着てみませんか？初めての方も大歓迎です！

【 手 芸 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
天王 公民館	アゼリア毛糸の会(手あみ)	手あみ(編物)	月3回 金曜日	午後	主に第1・2・3金曜日1時～4時、月1300円、見学歓迎です。
西 公民館	シャドウボックス きらら	3Dアート制作	月1回 第4月曜日	午後	同じ絵柄を重ねて立体的に仕上げる、インテリアクラフトです。
中津 コミセン	手作りしま専科	いろいろな手づくり	月2回 第1・3火曜	午前	いろいろな手づくりにチャレンジしています♡
東奈良 コミセン	花クラブ	オリジナルの粘土を使用し、お花などつくります	月2回 金曜日	午前	粘土でリアルなお花を作りアレンジする。主に第2第4、10時～12時

【 その他 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
茨木 公民館	茨木市 断酒会	お互いのお酒の体験談を話し、聴く	月3～4回 土曜日	夜間	一人ではやめにくいですが、みんなでやめていきましょう。
春日丘 公民館	茨木わらべうたの会 わらべうた遊び「たんぼぼ」	わらべうたを皆で一緒に歌って遊べます	月1回 日曜日	午前	お手玉や大縄跳び、オニごっこ等、わらべうたと一緒に歌って遊べます。
太田 公民館	麻雀・和	脳トレ健康麻雀	月4～5回 水曜日	午後	10年以上続いている健康脳トレ麻雀です。
庄栄 コミセン	Fine	心の整理整頓術マッピング講座	月1回 月曜日	午前	頭と心の中を可視化し、気持ちの整理整頓でスッキリ。10時～
東 コミセン	ガッちゃん元気塾パソコン 教室	パソコンの勉強	月4回 木曜日	午前 午後	電源の入れ方～スクラッチプログラミングまで親睦型パソコン教室。
三島 コミセン	さくら会	脳トレ健康麻雀	月4回 土曜日	午後	女性のための少人数グループです。見学いつでもどうぞ。
大池 コミセン	茨木山草会	草花の栽培	月1回 土曜日	午後	花の好きな方、いっしょに栽培の花をしよう。