

【 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	15～17	パソコンを学習し、仕事や趣味に活用し生活を豊かにしましょう。
生涯学習センター	パソコンクラブ きらめき	パソコンの勉強	月2回 月曜日	12～15	パソコンを通じ基本知識技能を取得し、会員交流・親睦を図る。
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	13～17	日常のちょっとした感動を400字の原稿用紙に。
大池 コミセン	ゆっくり進もう	パソコン	月2回 火曜日	午後	ゆっくりパソコンしています。気軽においでください。

【 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	米国の先生と英会話を楽しく学ぶフレンドリーなクラスです。
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	13～14:30	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	スペイン語とその文化の学習	月2回 月曜日	18～20	スペイン語教材やネットを活用し、スペイン語圏文化の理解を深める。
生涯学習センター	ボン・クラージュ	フランス語	月2回 月曜日	10～12	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	Sounds Good English Club	こども英語教室 英検 英会話教室	土曜日	午前	英語の基礎になるフォニックス～英検まで指導。幼児～高校生
大池 コミセン	たのしい英会話（初級中）	英会話の学習	月2回 土曜日	午前	第1・3土曜日の10時～11時30分に楽しく学習しています。

【 美 術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	墨絵の会	彩墨画	月2回 第2・4月曜	午前	初心者歓迎、明るく楽しく。
中条 公民館	水曜会	絵画、油絵、水彩、アクリル	月3回 水曜日	午前	絵画制作から新しい自分を見いだす。
中条 公民館	一佑会	能面制作	月2回 火曜日	午後	舞台上で使用できる本格的な木彫能面を制作します。見学可。
玉島 公民館	墨絵同好会	墨絵の練習	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4回 金・日曜日	9～15	油彩画による風景、静物等年間を通し活動しています。 (金:9時～12時・日:12時～15時)
生涯学習センター	茨木炎の会	陶芸	月4回 土曜日	9～15	毎週土曜日。月2回は講師2名の指導を受け作陶・焼成まで学んでいます。
生涯学習センター	木楽会	木工作品作製	年43回 月曜日	12～15	初心者からベテランまで仲良く工作しています。
生涯学習センター	彩木クラブ	水彩画等	月2回 木曜日	9～12	趣味同好会(水彩画等)の活動をしています。

【 美 術② 】

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	陶芸選趣会	陶芸・作陶	月4、5回 月曜日	9～15	陶芸作陶・器・オブジェ芸術の真髄を楽しんでいます。
生涯学習センター	陶趣会	陶芸作陶活動	月4回 水曜日	9～14	毎週水曜日9時～14時に主に活動しております。
生涯学習センター	フレンドの会	油絵	月3回 水曜日	16～19	人物画を中心に静物・風景等を描いています。
生涯学習センター	遊木会	木工	月4回 木曜日	9～12	木のぬくもりに癒されながら工作を楽しんでいます。見学OK
水尾 コミセン	水彩画教室	水彩画教室	月4回 金曜日	午後	楽しく絵を描きましょう
穂積 コミセン	子ども 絵画教室 colorful drops candy	絵画 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
畑田 コミセン	ミニアート「一語一絵」の会	絵画 工作	月2回 水曜日	午前	四季を各種技法で表現
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	瑞々しい水彩の魅力を楽しみましょう
大池 コミセン	絵画たんぽぽの会	水彩画	月1回 木曜日	午後	気軽に楽しく、絵(水彩画、絵手紙など)を描きましょう
大池 コミセン	茨木仏刻会	仏像彫刻	月2回 月曜日	午前	心を整えながら、仏像を彫りませんか？初心者歓迎です。
春日 コミセン	彩の会	水彩画教室	月2回 金曜日	午後	水彩画、楽しく描いてみませんか。ワイワイやっています。

【 書① 】

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	半紙漢字・実用書・手紙文など、少人数で静かに活動しています。
中条 公民館	成墨会	書道	月2回 金曜日	午前	
中条 公民館	吉田書道	書道の稽古	月3回 木曜日	午前	初心者の方から公募出品希望の方まで皆で楽しい時間を過ごしています。
太田 公民館	習字サークル	学生(小・中・高校生)書道	月3回 金曜日	午後 夜間	小学・中学生の習字サークルです。段・級の資格も取得できます。
太田 公民館	書道サークル	一般書道	月3回 金曜日	午後 夜間	高校・大学・一般向けの書道サークル。実用ペン字・漢字・仮名。
生涯学習センター	筆ペン同好会	書道	月2回 水曜日	10～18	皆さん、和気あいあいと、気楽にやっています。
生涯学習センター	法帖研究会	書道	月3回 金曜日	13～15	書道同好会として30年超の活動を行っております。新規加入可能
葦原 コミセン	蒼月書道教室	書道	月4回 木曜日	午後 夜間	毎週木曜日(祝日、お盆、正月を除く)15時30分～18時
中津 コミセン	筆ペン同好会	ペン字、筆ペン	月2回 第2・4火曜	午前 午後	ボールペン・筆ペンで練習しています。
中津 コミセン	晴花の文字屋さん	えんぴつ、毛筆、文字のおけいこ	月3回 木曜日	午後 夜間	少人数制でそれぞれのペースに合わせてお稽古しています。

【 書② 】

館名	団体名	内容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
中津 コミセン	新日本書道教室	毛筆、硬筆	月3回 月曜日	夜間	幼児～小中高・成人まで伝統的な美しい字を学んでいきます。
中津 コミセン	新日本書道教育連盟 茨木支部	書道・硬筆	月3回 水曜日	夜間	子供達には伝統的な美しい字を学んでいただきます。
庄栄 コミセン	筆ペン同好会	筆ペン・ペン／硬筆の練習	月2回 水曜日	午後	筆ペン、ボールペンの両方習えて、級や段の取得も可能です。
庄栄 コミセン	公文阪急総持寺書写教室	かきかた、ペン習字、筆ペン、毛筆	月4回 木、金	午後 夜間	幼児から大人の方まで、皆さん一緒に楽しく学習しましょう。
庄栄 コミセン	はがき絵教室	はがき絵	月1回 金曜日	午前	はがきのさし絵です。一筆添えて楽しい絵を描きましょう。
庄栄 コミセン	お習字	子どもの習字、硬筆	月3回 土曜日	午後	お手本を見て丁寧に書く練習をしています。楽しく学びましょう。
水尾 コミセン	蒼月書道教室	書道教室	月4回 土曜日	午前	毎週土曜日(祝日、お盆、正月を除く)10時30分～13時
西河原 コミセン	日書連	書道	月3回 木曜日	午後 夜間	文字はバランスです。楽しみながら美しい字を覚えましょう。
彩都西 コミセン	書彩会	書道全般(ペン字、漢字、仮名)	月3回 火曜日	午前 午後 夜間	幼児から大人まで丁寧に指導。書道用具貸与、手ぶらでお稽古。
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	色々なコンクールへの出品などあり、集中力、自信がつかます。
春日 コミセン	日書連	書道	月3回 火・水曜	午後	文字はバランスです。楽しみながら美しい字を覚えましょう。
東奈良 コミセン	みどり会	はがき絵、書	月2回 水曜日	午前	はがきに絵と字を書き、又筆ペンで文章の練習をしています。

【 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、お菓子、デコ巻き寿司作り	月1回 日曜日	午前	親子で思い出に残るパン、お菓子、デコ巻きすし作りをしませんか？
太田 公民館	男の料理教室	料理の実習	月1回 木曜日	午前	いつも美味しい料理を楽しく作る男性だけのグループです。
生涯学習 センター	茨木蕎麦打ち倶楽部	手打ちそば(体験会・例会等)	月1回 土曜日等	9～18	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	9～15	食はのち！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	球友会	卓球	月4回 月曜日	午後	卓球を楽しみ、健康増進・体力維持を目指しています。
茨木 公民館	ポッチャの会	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。

【 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	
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	経験者大歓迎です。若者に負けじと60才以上の部員で卓球してます
太田 公民館	ホープ茨木	卓球	月4、5回 土曜日	午後	自分なりに、また新しい「楽しみ」や「目標」を見つけませんか！！
太田分室 公民館	太田合気道	合気道	月1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。
太田分室 公民館	タッキー会	卓球	月4回 金曜日	夜間	初心者歓迎。老若男女楽しくラケットを振っています。
葦原 コミセン	空手クラブ武心会	空手道の練習	月4回 水曜日	夜間	けが防止のため安全な防具を使用したのしく練習します。
中津 コミセン	硬式拳法志成館空手	空手	月4回 月曜日	夜間	体と心をきたえましょう。
庄栄 コミセン	NPO法人すかいふるー(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	どなたでも参加できます。転倒予防のため足腰を鍛えましょう。
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	楽しくなごやかにレッスンしてます。見学に来てくださいね。
穂積 コミセン	糸東会一世塾 空手道教室	空手道	月4、5回 水曜日	夜間	大きな声で挨拶・返事ができる礼儀正しい人間の育成を目指します
三島 コミセン	サンフェイス	卓球	月4回 土曜日	午前	楽しくやれば良いと思います
三島 コミセン	空手道 迅空会	空手	月4、5回 土曜日	夜間	道場生募集中！小学生～大人まで元気に楽しく稽古しています。
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	みんな仲良く健康卓球を楽しんでいます。
春日 コミセン	穂積クラブ	卓球	月4回 土曜日	午前	卓球を通じて中高年の健康維持に努めています。
春日 コミセン	西地区シニア卓球クラブ	卓球	月4回 水曜日	午後	楽しいクラブです。初めての方もどうぞ。
春日 コミセン	糸東会一世塾 空手道教室	空手道	月4、5回 金曜日	夜間	大きな声で挨拶・返事ができる礼儀正しい人間の育成を目指します
東奈良 コミセン	Sun Smile Care	骨盤低筋エクササイズ	月1回 火曜日	午前	「骨盤のそこから健康に」をテーマに体操やストレッチをします。
東奈良 コミセン	アンゴーラ会	運動	不定期 土曜日	午前	楽しく運動しています

【 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	毎週日曜日の午前中、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	フォークダンスの練習	月4回 金曜日	午後	フォークダンスには世界の国の美しく楽しい踊りが沢山あります。

【 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	
春日丘 公民館	ロコマイカイ	フラダンス	月2回 第2・4水曜	夜間 (17~18)	仲良く、楽しく一緒に踊りませんか？まずは最初の一步から！
中条 公民館	ローズサークル	社交ダンス	月4回 火曜日	午前	プロの先生の指導で練習。健康のため楽しく練習しています。
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	ダンスレッスン	月4回 水曜日	夜間	毎週明るく元気に、楽しさをモットーにレッスンしています！がんばります！！
白川 公民館	ラウレア	ハワイアン フラ	月1、2回 金曜日	午前	衣装も心も軽やかに楽しく一緒に踊りましょう。初心者大歓迎です。
生涯学習 センター	Esperanza	子どもダンス	月4回 土曜日	18~19:30	子どもダンスサークルです。楽しく踊ります。
生涯学習 センター	クイーンズ	社交ダンス	月3回 月曜日	13~16	社交ダンスのレベルUPを目指し、月3回楽しく練習しています。
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	いくつになっても楽しめるフラ!!子どもの習い事にもおススメです。
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	中学生=～上限なし。未経験者大歓迎！Kpop使用のクラスあり。
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	小学生を中心としたダンス教室です。体験いつでも歓迎！
葦原 コミセン	LTD	KIDS DANCE	月4、5回 月・土曜	夜間	地元密着で様々なジャンルのDANCEを習えます！
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	ハワイアンフラを通じて体調管理。仲間たちと楽しい時を持ちます。
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	ハワイアンフラのレッスンで仲間たちと楽しく熱くがモットーです。
庄栄 コミセン	アロハ ブルメリア	フラダンス	月3回 土曜日	午後	体験・初心者大歓迎。月3回で2000円。楽しく踊りましょう。
庄栄 コミセン	めぐみチア&バレエ	バレエ、チアダンス、kpop	月4回 土曜日	午後	チアダンス、kpop、バレエ 楽しく踊りましょう。
庄栄 コミセン	三島パフォーマンスアート	バレエ入門、チアダンス初級	月4回 金曜日	午後 夜間	幼児～大人・親子各クラスあり
西河原 コミセン	マーラ プア ナニ	ハワイアンフラ	月2回 火曜日	午後	ハワイアンフラは身も心も癒されます。一度見学にお越しください。
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。音楽にあわせ楽しく踊ります。初心者大歓迎。
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
彩都西 コミセン	彩都ダンスフィットネス	60分のダンスフィットネス	月4、5回 水・木曜	午前 午後	ご自身のペースで無理なく楽しくがモットーです♪是非ご一緒に！
彩都西 コミセン	NACKS	K-POPダンス、ボディトレ	月4、5回 月・木曜	午前 午後 夜間	ダンスやボディトレで何歳になっても動けるカラダ作りを！

【 ダンス③ 】

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	ラウレア	ハワイアンフラ	月2回 金曜日	午前	衣装も心も軽やかに楽しく一緒に踊りましょう。初心者大歓迎です！
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下目から鱗が落ちる楽しいレッスンです
東奈良 コミセン	エンジョイダンス	エアロダンス、筋肉トレーニング、簡単HipHop	月4回 月曜日	午前	イスに座っての筋肉トレーニング、エアロビクス、ヒップホップ
沢池 コミセン	アロハ プルメリア	フラダンス	月3回 火曜日	午前	体験、初心者大歓迎。月謝2000円。私達と楽しく踊りましょう

【 体操 】

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	いすに座ったままでの ストレッチ・トレーニング	月4、5回 月曜日	午前	60代～80代が中心で、イスに座ってのストレッチ、筋力維持の体操
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して楽しんでいます。
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	音楽に合わせて皆でたのしく体操をたのしんでいます。
太田分室 公民館	アトラス体操同好会	健康体操	月4、5回 土曜日	午前	筋力運動、柔軟運動、身体のバランスを強化する為に活動します。
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	リズムミック体操	健康体操	月4、5回 水曜日	午前	健康寿命の保持・リハビリの為。楽しみながらまた、時には厳しく実践しています。
中津 コミセン	健康体操カキラ	健康体操(楽々体操)	月4回 火・水	午前	深呼吸により体を動かし健康寿命をのばしましょう。脳トレも！
彩都西 コミセン	健康増進講座	健康づくり体操	月2回 月曜日	午前	フレイル予防や健康、仲間づくりをモットーに。リズム、筋力体操
大池 コミセン	大池気功会	体操	月4回 日曜日	午前	緩やかな動きで体をゆるめる。
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、フレイルの進行予防の運動療法教室です。
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	生活習慣、病気予防に役立つ運動療法、体操です。楽しい教室です。
春日 コミセン	自彊術西尾教室	自彊術体操	月4回 水曜日	午後	楽しく体操して90才まで元気に動く体をつくりましょう
春日 コミセン	エンジョイ ストレッチ	ストレッチ体操	月4回 木曜日	午前	運動を習慣化して足腰を強くし、仲間と楽しく元気に見学歓迎
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を対象としたストレッチ中心の体操教室。
玉櫛 コミセン	リズムミックるんるん体操	健康体操	月4回 月曜日	午前	楽しく運動不足を解消しましょう

【 自彊術 】

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	自彊術サークル	健康体操	月4回 金曜日	午前	健康維持に!!運動が苦手な方もお待ちしております。

【 ヨガ 】

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	マイペースでできるヨガ	月4回 月曜日	夜間	体が硬くても運動苦手でもできるマイペースなヨガクラスです。
春日丘 公民館	ジョティス・ヨガ	ヨガ	月4回 月曜日	午前	呼吸を意識した動きで一緒に心身の健康と若さを保ちましょう
玉島 公民館	Smile ヨガ	ヨガ	月3、4回 木曜日	午前	年齢層も様々、楽しみながら一緒に身体を整えましょう。男性もOK
玉島 公民館	Happy ヨガ	ヨガ	月3、4回 金曜日	午前	毎日を元気に過ごす為の身体づくり楽しみながらやっています。
三島 コミセン	やさしいピラティス、ヨガ	ヨガ、ピラティス	月3回 木曜日	午前	体のゆがみを知り姿勢、体バランス、呼吸を整え健康な体づくり
三島 コミセン	疲れにくい身体作りヨガ	ヨガ	月4、5回 水曜日	午前	初めてでも安心、呼吸に合わせて身体を動かします。体験受付中
春日 コミセン	動きやすい身体作りのためのヨガ	ヨガ	月4、5回 木曜日	午後	年齢、性別、経験を問わず取り組んでもらえる優しいヨガです。
中津 コミセン	やさしい美ヨガ	ヨガ	月4回 木曜日	午後	呼吸法やポーズを基礎からゆったり学べ、心身の不調を軽減します。
庄栄 コミセン	シニアヨーガ	ヨーガ	月4回 金曜日	午前	シニア向けのゆっくり楽しいヨガをしています。
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
水尾 コミセン	メンテナンスヨガ	ヨガ、ピラティス	月4回 土曜日	午前	ヨガとピラティスの動きを通し腰痛予防改善肩こり解消など目指します。
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	丁寧に説明しながら、ゆったりと動きます。年齢不問、初心者歓迎。
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・金曜	午前	年齢、性別、経験を問わず取り組んでもらえる優しいヨガです。

【 太極拳 】

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	茨木太極拳同好会	太極拳の練習	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。
太田分室 公民館	やさしい太極拳	太極拳	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	15~17	専任講師のもと和やかなムードでレッスン。心豊かな会を目指しています。
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 】

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	民謡踊り、盆踊りを楽しくお稽古しています。
中条 公民館	英流 あやめ会	新舞踊	月4回 木曜日	午前	歌謡曲や舞踊曲を楽しくお稽古しています。初心者の方、歓迎します♪
中条 公民館	民踊あいりす	民踊、盆踊り	月4回 火曜日	午前	全国の民踊・盆踊りを楽しみながら、心身の健康と仲間作り♪
郡山 公民館	優也の会	踊りの稽古	月4回 月曜日	午後	新舞踊のお稽古。身体と頭の老化予防にも、楽しく続けています。
郡山 公民館	英流 新舞踊 幸峰会	新舞踊・盆踊り(民謡)	月4回 木曜日	午前	今からの時期、盆踊りの曲からでも始めませんか。気の合う友達をさがそう。
郡山 公民館	寿健の会	舞踊	月3回 金曜日	午後	歌謡曲に合わせて踊りのおけいこをします。是非楽しく過ごしましょう。
生涯学習 センター	IE Ballet	クラシックバレエ バレエリトミック	月4回 木曜日	17～21	リトミックからトゥシューズまで楽しく一緒に踊りませんか？
中津 コミセン	伝統芸能南京玉すだれ和の会	南京玉すだれ	月1回 木曜日	午後	南京玉すだれを楽しくお稽古しています。メンバー募集中です。
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できます。体験見学お待ちしております。
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 月曜日	午後	100まで踊ろうをもっと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。
春日 コミセン	英流新舞踊幸峰会	新舞踊・盆踊り	月4回 水・土曜	夜間	初心者から個人指導グループ指導いたします曜日時間等ご相談OK
東奈良 コミセン	桐流 新舞踊	日本舞踊	月3回 月曜日	午後	いろんなジャンルの曲を日本舞踊で踊ります。

【 詩 吟① 】

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	紫水流梅芳吟詠会 信愛支部	詩吟	月3回 水曜日	夜間	大きな声で漢詩を楽しみながらストレスを解消しましょう。
中条 公民館	邦翠会中条教場	詩吟	月3回 土曜日	午前	漢文、漢詩に親しんで楽しく健康に過ごしましょう。
太田 公民館	新大阪岳風会太田支部	詩吟の練習	月3回 木曜日	午後	初心者大歓迎！懇切丁寧に指導します。練習光景解放しています。
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	漢詩、和歌、俳句に抑揚をつけ、母音を引いて声に出して行く。腹式呼吸で。
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	漢詩・日本の詩や俳句等々を声出して、皆と共に。新会員募集中！
生涯学習 センター	新大阪岳風会 紫阜支部	詩吟教室	月2回 水曜日	10～12	伝統文化の詩吟を発声の基礎から私達といっしょに学びましょう。
東 コミセン	新大阪岳風会 茨木東支部	詩吟	月2回 木曜日	午後	詩吟を始めてみませんか。大きな声を出し漢詩や歴史を学べます。

【 詩 吟② 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
豊川 コミセン	詩吟同好会	詩吟	月2回 月曜日(不定期)	午後	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・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。
大池 コミセン	詩吟クラブいすず	詩吟の練習	月4、5回 火・金曜	午後	第一、第三金曜、第二、第四火曜年代を問わず生涯学習として最適
沢池 コミセン	大阪岳風会	詩吟の稽古	月4回 月曜日	午後	漢詩や和歌に節をつけて吟ずる事で心身の健康を増進しましょう。

【 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	月2回 月曜日	午後	忙しい日常生活の中で優雅なひとときを過ごしてみませんか？
太田 公民館	ペアーレ華の会	いけ花(嵯峨御流)	月2回 土曜日	午後	基礎から楽しくお花をいけるがモットーです。見学・体験大歓迎。
生涯学習 センター	煎茶同好会	煎茶	月2回 金曜日	12～15	煎茶の作法を学びながら楽しい一時を過ごす。見学大歓迎です。
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 プリザーブドフラワー	月4、5回 水曜日	10:30～15	フラワーアレンジメントを始めてみませんか？
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	10～12	季節を感じるデザインを、色々な花材を使ってアレンジします。
中津 コミセン	緑茶を楽しむ会	おいしい緑茶を知る	月2回 日曜日	午前	色々なお茶を知り、不老長寿の世界を学ぶ。
中津 コミセン	煎茶の会	煎茶のお点前	月2回 木曜日	午前	小さな茶器で緑茶のお点前。季節の生菓子とお話も楽しみです。
庄栄 コミセン	未生会	花道	月2回 金曜日	午前	お花の生命力に助けられ生き生きとした気持で花を楽しんでいます。
穂積 コミセン	茶和の会	茶道	月2回 土曜日	午後	忙しい日々の中に中で優雅なひとときを楽しんでみませんか？

【 演 奏① 】

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	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	13～15	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	月1、2回 金曜日	9～16	
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	9～12	オカリナ演奏でボランティア活動を行っている。各種イベントへも参加。
生涯学習 センター	フルートアンサンブル・風	ボランティア演奏	月1回 水曜日	10～12	年齢高めのメンバーが楽しんでいます。一緒にフルートしませんか。
生涯学習 センター	ヘルマンハーブきらめき	ヘルマンハーブ	月2、3回 木曜日	9～15	五線譜が読めなくても弾ける楽器です。一緒に楽しみませんか。

【 演奏② 】

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	るんびに太鼓	和太鼓	年30回 木曜日	17～18	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？
中津 コミセン	kid's音楽くらぶ	電子ピアノレッスン	月2回 木曜日	午後 夜間	電子ピアノを使った楽しいピアノ個人レッスンです。3歳以上
庄栄 コミセン	ミモザ	フルートアンサンブル	不定期	午前	4人で演奏を楽しみつつ時々は施設で演奏させて致しております。
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。
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	同好会です。どなたでもご加入ください。(成人対象)

【 歌唱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	コーラスいばらき	コーラス、発声練習、手話	月4回 木曜日	午後	童謡や季節の曲を歌っています。高齢でも楽しく歌うことができます。
茨木 公民館	茨木混声合唱団	合唱	月3回 土曜日	夜間	毎月第1～3土曜夜に楽しく合唱をしています。みなさんもぜひ！
茨木 公民館	茨木ぶらんこ合唱団	合唱	月2回 金曜日	夜間	人々のより良い暮らしと平和を願う建設的な曲を楽しく歌います。
春日丘 公民館	コーラスグループ「プチケーキ」	音楽・歌唱	月2回 第1・3水曜	午前	歌や合奏を中心とした音楽グループです。一緒に歌い交流します。
春日丘 公民館	Chorus花	合唱練習	月4回 月曜日	午後	楽しい先生のご指導のもと、和気あいあいと練習中。団員募集中！
中条 公民館	女声コーラス「紫音」	発声、コーラスの練習	月4回 木曜日	午後	懐かしい曲・希望曲等、楽しく歌っています。リフレッシュに最高です。
中条 公民館	茨木コールハーモニー	合唱混声	月4、5回 金曜日	夜間	団員募集中。2年後の定演で組曲水のいのちとミサ曲を演奏します。
中条 公民館	スパイシーハートサウンド	洋楽、Jpop、ゴスペル	月1回 第3土曜日	午後	歌ってハモって楽しくストレス発散&ボイストレーニング。
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	コーラス	月2回 土曜日	午後	きれいなハーモニーを皆様に届けたいと思い、頑張っています。
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てます。
太田 公民館	うたごえサロン太田	音源、リコーダーの演奏を入れて 昔なつかしい歌をうたう	不定期	午後	不定期開催ですが笑いありなつかしい曲ありリコーダーと歌います。
郡山 公民館	歌謡教室	歌謡曲の練習	月2回 第1・3水曜	夜間	
白川 公民館	ハッピーコーラス	コーラス	月2回 木曜日	午前	懐かしい曲、楽しく元気になる曲をみんなで歌っています。
生涯学習 センター	うたごえ希望	童謡、唱歌、抒情歌などを歌う	月2回 水曜日	10～12	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	歌謡曲	月2回 水曜日	12～15	歌謡曲をレッスンとカラオケで和やかに楽しんでいる仲間です。

【 歌 唱② 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
中津 コミセン	健康唱歌の会なのはな	歌	月1回 火曜日	午前	キーボードに合わせて、懐かしい歌や季節の歌を歌っています。
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。初心者歓迎
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	いろんなジャンルの曲を楽しく歌っています。歌いに来てください

【 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！
中津 コミセン	茨木短歌研究会	短歌を詠む	月1回 木曜日	午後	月10首を詠み、先生に添削して頂き、同人誌「青山」に掲載されます
大池 コミセン	大池俳句の会	句会及び勉強会	月2回 金曜日	午後	初心者大歓迎！初心者からベテランまで幅広く楽しい会です。
沢池 コミセン	よひら会	俳句会	月1回 月曜日	午前	初心者歓迎！老若男女を問わず楽しんでやりましょう。

【 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	楽碁会	囲碁	月2回 日曜日	午後	囲碁を打つ人は認知症にならない！新会員を募集中。高段者歓迎。
安威 公民館	安威囲碁同好会	囲碁	月2回 第2・4金曜	午後	囲碁で地域の人との交流を楽しみませんか？初心者の方もお気軽に。
生涯学習 センター	アタリの会	囲碁対局とレベル向上の勉強	月4、5回 水曜日	13～17	級位者主体。レベル向上と親睦がテーマ。
畑田 コミセン	碁楽会	囲碁	月4、5回 月曜日	午後	性別、年齢、棋力は問いません。皆で囲碁を囲みましょう。
畑田 コミセン	囲碁サークル	囲碁の対局	月4回 金曜日	午前	初心者歓迎 会費2,000円／6ヶ月

【 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	親子リトミック活動	月1回 木曜日	午前	季節の歌や童謡に合わせて親子で楽しくリトミックしましょう。
生涯学習 センター	親まなび☆きらりん広場	子育て支援プログラム「親学習」の運営	不定期	不定期	子育てや親について話し合うことで、共感、気づきを得ます。
庄栄 コミセン	おんがくひろば	0歳からのリトミック教室	月2回 金曜日	午前	親子で楽しむリトミック♪ 歌声、ピアノを通しての本物体験！
穂積 コミセン	おんがくひろば	0歳からのリトミック教室	月2回 木・土曜	午前	親子で楽しむ音楽教室♪ 歌声、ピアノを通しての本物体験！

【 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	
葦原 コミセン	彌千世会	着付け	月2回 月曜日	午前	やさしく、丁寧に、ご指導致します。初心者の方大歓迎です。
中津 コミセン	着付け彌千世会	着付け	月2回 火曜日	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	編物	月3回 金曜日	午後	主に第1・2・3金曜日1時～4時、月1,300円 見学歓迎です。
郡山 公民館	編物講座	編物	月2回 月曜日	午前	初めての方でも、気軽に参加できます。認知症防止にもなりますよ。
郡 コミセン	物作り教室	洋裁、手芸、編み物	月3回 火曜日	午後	かばんや服作り、編み物、色々な物作りをしています。見学歓迎！

【 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	雀	女性のための健康麻雀	月4回 水曜日	午後	指導者がいないので経験のある方。
茨木 公民館	レインボー	女性のための健康麻雀	月4回 金曜日	午後	指導者不在のため経験のある方。
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、みんなでお酒を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、お琴・三味線体験会、 親子ふれあい遊び	月1、2回 土・日曜	主に午前 不定期	わらべうた遊びを通じて子ども達の健全な育成を図ります。
太田 公民館	麻雀・和	脳トレ健康麻雀	月4、5回 水曜日	午後	脳トレ健康マージャンです。希望者を募集しています。
春日 コミセン	チャイムエンジェルズ	トーンチャイムの練習	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。
春日 コミセン	たんぼぼ	健康麻雀	月4回 金曜日	午前	頭の体操、楽しんでいます。
春日 コミセン	コスモス	健康麻雀	月4回 日曜日	午後	頭の体操、楽しんでいます。
春日 コミセン	若葉	健康麻雀	月4回 水曜日	午後	頭の体操、楽しんでいます。