

【 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	パソコン学習	月2回 金曜日	午後	パソコンを学習し、仕事や趣味に活用して生活を豊かにしましょう。
生涯学習センター	茨木パソコンクラブ	パソコンソフトの学習	月3回 土曜日	午前 午後	ワード・エクセル・パワーポイントの他、動画等の学習もします。
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	日々の生活の中で、書きたいと思うことを書く。生きた証です。
彩都西 コミセン	最斗塾	算数・数学塾	月4・5回 土曜日	夜間	楽しみながら算数・数学を学び成績UPを目指します！！
三島 コミセン	むすびや寺こや	体験学習、料理	月3・4回 月曜日	午前 午後	多世代で学び合える地域コミュニティ活動を行っています。
三島 コミセン	ひかりのねっこ	シュタイナー放課後クラス	月2回 水曜日	午後	シュタイナー教育を取り入れ、絵や歌で楽しく国語や算数を学ぶ教室。

【 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	英会話フレンズ	英会話	月4回 木曜日	午後	アメリカ人の先生で、皆とてもフレンドリーで楽しく学んでいます。
生涯学習センター	英会話ランチャーズ	英会話	月2回 月曜日	午後	マイク・バセット先生をお迎えし、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・文化の学習	月2回 月曜日	夜間	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。
庄栄 コミセン	Sounds Good English Club	幼児 小学生 フォニックス中高生英語	月4回 火曜・金曜・土曜	午前 午後	フォニックスで読み方の基礎を。英会話、文法、英検すべて指導可。
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・第3土曜日の10時～11時30分に楽しく英会話を学習しています。

【 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	墨絵	月2回 第2・第4月曜日	午前	初心者歓迎、楽しく書きましょう。
中条 公民館	ミニアート「一語一絵の会」	絵画	月2回 月曜日	午後	四季の花とその雑学を知る。
中条 公民館	一佑会	能面制作(木彫)	月2回 火曜日	午後	舞台上で利用できる能面を制作します。桧を彫り胡粉で彩色します。
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4回 金曜日・日曜日	午前 午後	油彩画による風景・モデル・静物等年間を通じ活動しています。
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	月4回土曜日の内、2回講師(2名)の指導あり。作陶焼成まで学んでいます。
生涯学習センター	彩木クラブ	水彩画・鉛筆画	月2回 木曜日	午前	趣味同好会(水彩画、鉛筆画等)の活動を静かにを行っています。
生涯学習センター	陶趣会	陶芸	月4回 木曜日	午前 午後	自分で作ったお皿で食べる料理はとても美味しいですヨ。
生涯学習センター	フレンドの会	油絵	月3回 日曜日	不定期	人物画を中心に静物・風景を描きます。

【 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	遊木会	木工	月4回 木曜日	午前	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。
庄栄 コミセン	アトリエ・タピ	子ども向け絵画造形教室	月2回 土曜日	午前	個性を大切に、感性を育みます。お気軽にお問い合わせ下さい。
穂積 コミセン	Kids アトリエ colorful drops	絵画 工作	月2回 土曜日	午後	主に第2・第4土曜日の14時～16時、楽しくお絵描きや工作しましょう。
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	水彩画中心に楽しく絵を描きませんか。
大池 コミセン	茨木仏刻会	仏像彫刻	月2回 月曜日	午前	仏像を彫る事は自分の魂との出会いです。初心者歓迎です。

【 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	主に第2・第4火曜日の午後1:30～3:30まで少人数で行っています。
中条 公民館	古川お習字	書道	月3～4回 月曜日	午後	幼年、小中学生が、楽しく美しい字を書けるように学んでいます。
中条 公民館	吉田書道	書道	月3回 木曜日	午前	筆を持つ楽しさを再確認してみませんか？
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	書道	月3回 金曜日	午後 夜間	ペン字、年賀状等の実用書。毛筆の漢字、仮名を練習します。
天王 公民館	照重会	書道	月2回 土曜日	午後	学童は小1から。大人は楷、行、草、仮名などを書いています。
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	筆ペンを通じて文字に対する造詣を深めて行きます。
生涯学習センター	法帖研究会	書道サークル	月3回 金曜日	午後	書の勉強を通じて古文に親しみ、あわせて相互の親睦を図る。
中津 コミセン	筆ペン同好会	ペン習字・筆ペン	月2回 火曜日	午前 午後	ボールペン・筆ペンのお稽古です。級・段も取得できます。
中津 コミセン	新日本書道教室	書道	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(毛筆・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。
中津 コミセン	晴花の文字屋さん	鉛筆・書道・文字のおけいこ	月2・3回 木曜日	午後 夜間	一人一人に合わせた指導を行っております。少人数制です。
庄栄 コミセン	筆ペン同好会	筆ペン・ボールペン 学生・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	書とはがき絵教室	筆ペン書道とはがきさし絵	月2回 水曜日・金曜日	午前	書は筆ペンで楽しい文章の練習。はがきに季節の花や風景を書く。
庄栄 コミセン	お習字	子ども硬筆・毛筆	月3・4回 土曜日	午後	美しい字は自信の証！みんなで楽しく字の練習をしましょう。
三島 コミセン	お習字	子ども硬筆・毛筆	月3・4回 月曜日	午後	楽しく学んで、美しい字を身につけましょう。チャレンジスタート。
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	自分のペースを保ちながら粘り強く取り組み、目標に向かいませんか。
東奈良 コミセン	みどり会	はがき絵・筆ペン書	月2回 水曜日	午前	はがきに小さな絵や景色を書く。筆ペンで文章の練習など。

【 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	パンとおやつ茨木	パン、お菓子、デコ巻きずし	月3回 土曜日 日曜日・月曜日	午前	親子で楽しくパンやおかし、デコ巻きずしを作しましょう。
太田 公民館	太田めんクラブ	手打ちそば、手打ちうどんの作製	月1回 第3月曜日	午前	毎月楽しく、おいしい蕎麦、饅頭を手打ちで作れるようになります。
西 公民館	男の料理	料理	月1回 土曜日	午前	シニア向け男性料理教室。初心者の方も楽しく料理をしましょう。
西 公民館	ミモザ	料理	月1回 土曜日	午後	料理が苦手という方も大歓迎。初心者のための基礎コースです。
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・講習会・例会等）	月2回 土曜日・日曜日	午前 午後	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。

【 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	ポッチャ会	ポッチャ	月2回 第2・第4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。
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	若者に負けじと高齢者で頑張って練習してます。経験者、大歓迎！
太田 公民館	ホープ茨木	卓球	月4回 土曜日	午後	卓球は生涯スポーツ！！一緒に卓球を楽しみましょう。
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。
太田分室 公民館	太田合気道	合気道の練習	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。
天王 公民館	魚本流茨木空手拳法会	青少年少女健全育成活動の為の空手拳法	月4回 金曜日	夜間	明るく楽しい元気な空手教室です。メンバー大募集！
葦原 コミセン	武心会空手クラブ	空手道の練習	月4回 水曜日	夜間	安全具を使用した実戦的な練習の為、護身には最適です。
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	心と体をきたえましょう。
郡 コミセン	NPO法人全日本ムエタイ連盟 武心會	空手道	月4回 土曜日	午前	楽しく厳しく強くなっています。
穂積 コミセン	糸東会 一世塾 空手道教室	空手道	月4回	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。
穂積 コミセン	ローラーピラティス	ピラティス	月2回 木曜日	午後	第2・第4木曜日の13時から、オンライン配信もあります。体験500円。
三島 コミセン	クオーレ	卓球	日曜日	午前	
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	三島卓球友の会	卓球	月3～5回 木曜日	午後	皆で協力し合いながら卓球のラリーを楽しむ会です。
三島 コミセン	どんぐり会	卓球	月4回 水曜日	午後	毎週13時から16時頃まで楽しく卓球しています。2～3名募集中。
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。

【 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	
春日 コミセン	昴卓球クラブ	卓球	月4・5回 月曜日 火曜日	午後	
春日 コミセン	西地区シニア卓球クラブ	卓球練習	月4・5回 水曜日	午後	初心者歓迎です。
春日 コミセン	糸東会 一世塾 空手道教室	空手道	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	あすなろ卓球クラブ	卓球	月4回 日曜日	午前	卓球の好きな人々の集いで楽しんでいます。お好きな方で参加下さい。
春日 コミセン	茨木西空手道	空手道	月4回 水曜日	夜間	主に水曜日の夜間に練習しています。気軽に見学に来て下さい。
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	ラリー中心の健康卓球を皆で楽しくしています。一緒にしませんか。
東奈良 コミセン	茨木ラージ (ラージボール卓球同好会)	ゲーム ラージボール卓球の練習	月4回 土曜日	夜間	ラリーが続き易くゲームが楽しい。硬式卓球経験者も歓迎します。

【 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	健康で優美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	世界の楽しいダンスや美しいダンスを仲間と楽しく踊っています。
春日丘 公民館	ロコマイカイ	フラダンス	第2・第4 水曜日	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	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	プロの先生の指導のもと楽しく練習しています。初心者もどうぞ！
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・第4日曜日、ゆったり笑顔で踊っています。見学大歓迎！
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	社交ダンスのレベルUPを目指し、メンバー楽しく練習しています。
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	13時30分～大人、15時15分～幼児、16時～小学生。とっても楽しいフラ教室です。
葦原 コミセン	ピリアロハ	フラダンス	月3回 日曜日	午前	ハワイアンで癒される日曜の朝☀️楽しい大人の習い事始めませんか？
葦原 コミセン	キングベリークラブ	ダンス	月4回 火曜日	夜間	邦楽・洋楽・KPOPなど、色々な曲を使用して楽しんでいます。
葦原 コミセン	エトセトラジュニア	キッズダンス	月4回 金曜日	夜間	見学体験いつでもOK！未経験者大歓迎です。
中津 コミセン	Pono	ダンス	月4回 木曜日	夜間	
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を和気あいあいと楽しんでいます。
中津 コミセン	フォークダンスを楽しむ会	フォークダンス	月2回 火曜日	午後	健康の為、良い汗をかき、みんなで楽しく踊りましょう。
中津 コミセン	レイモミ フラ アロハ	ハワイアンフラ	月3回 水曜日	午後	楽しくときには熱くをモットーにハワイアンフラを楽しんでいます。
中津 コミセン	Vinculum	キッズダンス	月3回 土曜日	午前	キッズダンスサークルです。初心者大歓迎！！

【 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	
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。初心者大歓迎。楽しく踊りましょう。
庄栄 コミセン	MMMダンス	ダンス	月4回 木曜日	夜間	楽しくみんなでダンスをしています！
庄栄 コミセン	アロハブルメリア	フラダンスのレッスン	月3回 土曜日	午後	楽しくフラダンスを踊っています。初心者大歓迎。衣装お貸しします。
郡 コミセン	Street Dance Boogie	ダンス	月4回 月曜日	夜間	初心者大歓迎！！ダンスを毎日の楽しみにしたい方お待ちしております！
西河原 コミセン	マーラプアナニ	フラダンス	月2回 火曜日	午後	ハワイの曲に合わせて踊ることで、心も体も癒されます。高齢の方大歓迎。
穂積 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 月曜日	夜間	子どもダンスサークルです。音楽にあわせて楽しく踊ります。
畑田 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 火曜日	夜間	子どもダンス教室です。初心者大歓迎です。
畑田 コミセン	カトリアダンスクラブ	社交ダンス	月3回 月曜日	午後	先生の丁寧な指導で、みんなわきあいあいとやってます。
東 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 土曜日	夜間	毎週土曜日18時から東コミセンで子どもダンスをしています。
彩都西 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 水曜日	夜間	主に水曜日、彩都西コミセンで子どもダンスをやってます。
三島 コミセン	ティファニー	社交ダンス	月3回 木曜日	午前	楽しく音楽に合わせてステップ！笑顔が若さの秘決ね。
大池 コミセン	ラウレア・フラ	ハワイアンフラ	月2回 金曜日	午前	心の栄養、体の健康の為に一緒に楽しく、フラを踊りませんか？
春日 コミセン	春日クラブ	社交ダンス	月3回 土曜日	午後	顔をあげ軽くやさしく美しく！ファインダンスヘプロの指導です。
東奈良 コミセン	エンジョイダンス	筋肉トレーニング、ストレッチ エアロビクス、HipHop	月4回 月曜日	午前	椅子を使って筋肉トレーニングします。気軽にどうぞ！

【 体 操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	ラベンダー同好会	健康体操	月4回 木曜日	午前	健康を目的に楽しく活動しています。
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。
玉島 公民館	楽しい健康体操	体操	月2回 土曜日	午前	簡単な体操でも体の使い方の工夫でムリなく楽しく効果的に！
太田 公民館	医療体操教室	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。
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	週1回健康維持をかねて体操を楽しんでいるクラブです。
太田 公民館	スマイル体操エンジョイクラブ	体操	月4回 月曜日	午後	健康維持と仲間作りのために楽しく体操しています。
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	ストレッチ・体操で体力の維持に頑張っています。
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	身体のバランスを整え、筋力と柔軟性を高める健康体操を行います。

【 体 操② 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
郡山 公民館	リズムック体操	体操	月4回 水曜日	午前	健康維持増進を目的に運動療法士指導のもとに楽しく頑張っています。
中津 コミセン	健康体操カキラ	健康体操カキラ (ろっ骨体操)	月4回 水曜日	午前	深呼吸をし、ムリなく動き楽しく心身整えましょう！
三島 コミセン	スタジオSストレッチ教室	ストレッチ	月2回 火曜日	午前	身体を動かして心身元気に！単発受講OK。初めての方も大歓迎です。
大池 コミセン	大池気功会	体操	月4回 日曜日	午前	誰でもできる簡単な動きで、体をゆるめて、健康を増進する。
大池 コミセン	ADL体操	体操	月4回 金曜日	午前	日常生活動作(ADL)を目的にストレッチ・筋トレ・有酸素運動。
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	フレイルの進行予防、生活習慣病の改善が目的の運動療法教室です。
春日 コミセン	エンジョイストレッチ	筋力運動スクワットストレッチ	月4回 木曜日	午前	筋力運動はとても大切。仲間となら楽しく続きます。腰痛肩こり効果有。
東奈良 コミセン	Sun Smile Care	ストレッチ、体操	月1回 不定期	不定期	お悩みに合わせて体操で体を整えます。
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。
玉櫛 コミセン	リズムックるんるん体操	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	
太田 公民館	自彊術サークル	自彊術体操、ストレッチ、ツボ押し	月4回 水曜日	午前	体力がなく身体の硬い人でもできる日本最初の健康体操です。
天王 公民館	自彊術サークル	体操	月4回 金曜日	午前	日本最古の健康体操！！健康維持に。
中津 コミセン	かんたん健康体操！自彊術	体操	月2回 水曜日	午後	かんたん健康体操！自彊術をした後は、心も体もスッキリします。
庄栄 コミセン	自彊術普及会	健康体操	月4回 水曜日	午前	自分でじぶんを強くする術(すべ)それが健康体操「自彊術」です。
彩都西 コミセン	自彊術彩都サークル	健康体操	月4回 木曜日	午前	自分の健康は自分で守る。食を正しくし、医薬万能の思想を排す。
春日 コミセン	自彊術	自彊術体操	月4回 水曜日	午後	自彊術体操をしていつまでも元気に動ける体になりましょう。

【 ヨ ガ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	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	深い呼吸でしなやかな心身を取り戻しましょう。初心者歓迎です。
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、楽しみながら元気に過ごすための身体づくり目指してます。
玉島 公民館	Happy ヨガ	ヨガ	月3～4回 金曜日	午前	日々、元気に楽しく過ごすための身体づくりを目指しています。

【 ヨ ガ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	やさしい美ヨガ	ヨガ	月4回 木曜日	午後	楽しくゆったりと動き、心身の柔軟性と筋力UP。運動不足を解消！
庄栄 コミセン	シニアヨーガ	ヨーガ練習	月4回 金曜日	午前	気持ちのよい、やさしいヨーガです。ご参加お待ちしております。
穂積 コミセン	AAGT YOGA	ヨガ	月4回 火曜日	午前	毎週火曜日10時～、20～70代共に動けます。オンライン配信あり。
穂積 コミセン	リフレッシュヨガ	ヨガ	月4回 火曜日 木曜日・金曜日	午前 午後 夜間	肩こり・腰痛・ひざ痛に。高齢の方も安心してゆったり動けます。
穂積 コミセン	和(なごみ)の会	ヨガ瞑想会	月1回 土曜日	午前 不定期	公認心理師による心を観るヨガ。完璧を求めない幸せな人生の提案。
三島 コミセン	アフタヌーンヨガ	やさしいヨガ	月4回 火曜日	午後	初めてでも安心のゆっくりとしたやさしいヨガ&ストレッチです。
三島 コミセン	やさしいピラティス・ヨガ	ピラティス・ヨガ	月3回 木曜日	午前	心地よく体を動かし歪みを整えます。体も心も元気にリフレッシュ。
大池 コミセン	和(なごみ)の会	ヨガその他(瞑想会)	月1回 不定期	午前 不定期	公認心理師による心を観るヨガ。完璧を求めない幸せな人生の提案。
春日 コミセン	和(なごみ)の会	ヨガその他(瞑想会)	月1回 土曜日・不定期	午前 不定期	公認心理師による心を観るヨガ。完璧を求めない幸せな人生の提案。

【 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	月4回 土曜日	午前	ゆるやかな運動で健康維持をめざし毎回気分爽快です。初心者大歓迎！
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	午後	専任講師のもと、生涯を通じて健康に過ごせるよう心と体をつくります。
畑田 コミセン	きらめき太極拳	太極拳	月4回 金曜日	夜間	金曜日の夜にゆったりとした太極拳で良い週末を迎えましょう。
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 第2・第4木曜	午後	民謡踊り、盆踊りを楽しくおけいこしています。
中条 公民館	英流あやめ会	新舞踊	月4回 木曜日	午前	新舞踊を楽しみながら、心身の健康につなげています ♪
中条 公民館	民謡あいりす	民謡	月4回 火曜日	午前	全国の盆踊りと民謡を楽しみながら仲間との会話も楽しい時間です ♪
郡山 公民館	優也の会	日本舞踊(新舞踊)	月4回 月曜日	午後	毎週月曜日13時30分から14時30分まで新舞踊のお稽古です。
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	歌謡曲に合わせて踊りのお稽古をします。楽しく過ごしましょう。
郡山 公民館	寿健の会	舞踊	月3回 金曜日	午後	歌謡曲に合わせ踊りのおけいこをします。是非楽しく過ごしましょう。

【 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	
中津 コミセン	伝統芸能南京玉すだれ和の会	南京玉すたれの稽古	月1回 木曜日	午後	南京玉すたれを楽しくお稽古しています。メンバー募集中。
庄栄 コミセン	寿百紀会	新舞踊	月2回 土曜日	午後	年齢関係なくどなたでも楽しくけいこ出来ます。見学体験どうぞ。
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作りを目的としています。
大池 コミセン	民踊秋桜	民踊秋桜	月3・4回 木曜日	午後	全身のリフレッシュと仲間作り。
大池 コミセン	なでしこ会	民謡踊り	月3回 月曜日	午後	100歳まで踊ろうをモットーに楽しくおけいこしてます。
春日 コミセン	英流、新舞踊、幸峰会	新舞踊	月4回 水曜日・土曜日	夜間	演歌に合わせて新舞踊のお稽古しています。依頼あれば慰問も。
東奈良 コミセン	なごみダンス	日本舞踊	月4回 月曜日	午後	古典、端唄、歌謡曲等で日本舞踊します。気軽にどうぞ！！

【 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	腹からの呼吸で元気な毎日を過ごす。
中条 公民館	梅芳吟詠会 信愛支部	詩吟	月3回 水曜日	夜間	詩歌に親しむ事により、教養も高まり友達も増え健康にもなります。
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、健康の秘訣！詩や短歌俳句を詠じて、元気。新人大歓迎！
生涯学習セ ンター	新大阪岳風会紫皐支部	詩吟	月2回 水曜日	午前	基礎から正しい発声を学び、いっしょに詩吟を楽しみましょう。
穂積 コミセン	錦堂会	詩吟	月4回 火曜日	午後	詩吟、和歌、俳句の練習をしましょう。
豊川 コミセン	詩吟同好会	詩吟	月2回 不定期	午後	詩吟と昔の童謡（古謡）とかコラボしてみるのもいいかなと思っている。
三島 コミセン	西河原支部	詩吟	月2回 水曜日	午後	
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。
三島 コミセン	カトレア会	詩吟	月2回 木曜日	午後	三つの流派が集う珍しい集まりです。真面目で愉快的練習場です。
大池 コミセン	詩吟クラブいすず	詩吟の練習	月4回 火曜日・金曜日	午後	ストレス解消、健康増進に役立ちます。生涯学習として最適です。

【 お茶・お花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	茶和の会	茶道と日本の伝統文化の学習	月2回 主に月曜	午後	忙しい日々の中で心静かなひとときを楽しんでみませんか？
太田 公民館	ペアーレ華の会	お花	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。
西 公民館	茶道	茶道	月2回 月曜日	午前	表千家の茶道教室です。シニア中心で活動しています。

【 お茶・お花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	お茶を楽しむ会	茶道裏千家	月2回 金曜日	午前	主に第2・4金曜日に活動。体験や見学できます。ご連絡下さい。
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	季節の花を楽しんで花仲間になりましょう。
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	色々な花材を使って、季節感あるフラワーアレンジをします。
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・干菓子とお話も楽しみです。
中津 コミセン	緑茶を楽しむ会	緑茶のおいしさを知る	月2回 日曜日	午前	各地の玉露や煎茶を喫し、掛物を読む等広く日本茶を学ぶ。正座なし。
庄栄 コミセン	未生会	生花のおけいこ	月2回 金曜日	午前	キセツのおはなをたのしんでいけています。
穂積 コミセン	茶和の会	茶道と日本の伝統文化の学習	月2回 土曜日	午後	忙しい日々の中で心静かなひとときを楽しんでみませんか？
彩都西 コミセン	フラワー ラ・ポーズ	フラワーアレンジメント プリザーブドフラワー	月4回 水曜日	午前 午後	

【 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	
茨木 公民館	大人のピアノ教室	ピアノの練習	月2回 第2・第4水曜日	午前 午後	皆でワイワイ仲よく親睦を深めて楽しんでいます。第2、第4週に活動。
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	クラシックギターアンサンブルの練習と発表を行います。
生涯学習センター	茨木ハーモニカクラブ	ハーモニカ	年12回 金曜日	午前 午後	ジャンルを問わずハーモニカの練習をしています。
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ます。
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	午前 午後	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。
生涯学習センター	るんびに太鼓	和太鼓	年30回 木曜日	午後	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	樂の会	大正琴	土曜日	午前	大正琴を弾くのが初めての方、また経験のある方、お待ちしております。
中津 コミセン	kids音楽くらぶ	電子ピアノレッスン	月2回 木曜日	午後 夜間	お子様からご年配の方を対象に楽しいピアノレッスンを開講中！
庄栄 コミセン	茨木笛の会	フルートアンサンブル	月3回 日曜日	午後	フルートが吹ければどなたでもご参加頂けます。レベル不問です！
水尾 コミセン	kids音楽くらぶ	ピアノレッスン	月2回 木曜日	午後 夜間	お子様からシニアの方対象に楽しいピアノレッスンを開講中です！
郡 コミセン	ピアノフレンズ	ピアノレッスン	月2回 水曜日	午後 夜間	楽しくわかりやすいレッスンです。ピアノを弾いてみませんか？
西河原 コミセン	矢野姉妹	和太鼓教室	月2回 土曜日・日曜日	午前	小さなお子さんから大人の方までゆったりと練習しています。
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レッスンしています
三島 コミセン	茨木二胡教室	二胡の教室	月2～4回 不定期	不定期	入門初級者さんを対象に二胡のレッスンを行っております。
三島 コミセン	空ピアノ教室	ピアノレッスン	月4回 金曜日	夜間	5才～シニアの方まで、各々のペースに合わせて楽しくレッスン。

【 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	
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。
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	午後 夜間	子どもから大人まで良い音を目指して楽しくレッスンしています。
春日 コミセン	チャイムエンジェルス	トーンチャイムの演奏	月2回 月曜日	午前 午後	毎月2回、月曜日13時から楽しく練習をしています。心地良い音色です。
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3回 土曜日	午後	同好会です。どなたでもご加入下さい(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	女声コーラスしゃぼんだま	合唱	月2回 金曜日	午前	ステキな先生が楽しく分かりやすい発声法を。季節の曲を合唱しています。
茨木 公民館	コーラスいばらき	合唱	月4回 木曜日	午後	美しいハーモニーを求めて楽しく歌っています。
茨木 公民館	大阪北部センター合唱団	合唱	年数回 土曜日	夜間	興味のある方は、ぜひ見学に来てください。
茨木 公民館	茨木混声合唱団	合唱	月3回 土曜日	夜間	合唱に興味のある方はぜひ見学に来てくださいね。
茨木 公民館	大阪外国語大学 グリークラブ	男声合唱	月4回 土曜日・日曜日	午前 又は 午後	どなたでも入団を歓迎しております。ぜひ一度見学にお越し下さい。
春日丘 公民館	コーラスグループ「プチケーキ」	音楽	月2回 水曜日	午前	歌や合奏を楽しむ音楽グループで施設へボランティア出張します。
春日丘 公民館	Chorus 花	合唱練習	月4回 月曜日	午後	笑顔で楽しく練習し、市民音楽会や、いろんな合唱祭に出演予定です。
春日丘 公民館	コーラス あしたば	合唱	月3回 木曜日	午後	明るく楽しいグループです。是非ご一緒に歌いませんか。
中条 公民館	茨木市愛唱の会	愛唱歌を楽しく歌う	月3回 月曜日	午前	広く親しんで歌われる愛唱歌を美しいピアノ伴奏で歌いましょう。
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	合唱曲からポップスまで、歌のお好きな方なら入部大歓迎です。
中条 公民館	茨木コールハーモニー	混声合唱練習	月4回 金曜日	夜間	令和7年11月29日、おにクルにて定期演奏会開催。新入団員募集中です。
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・第3日曜日の午前、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	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、新曲を楽しく和気あいあいと歌っています。
太田 公民館	歌声サロン太田	歌を歌います(歌唱・音楽)	月1回 第2木曜日	午前	童謡唱歌から懐かしい歌謡曲フォークソングなど、楽しく歌います。
郡山 公民館	歌謡教室	歌謡曲の練習	月2回 水曜日	夜間	先生が丁寧に教えて下さるので、初心者大歓迎です。
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	歌謡曲	月2回 水曜日	午後	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。
中津 コミセン	健康唱歌の会なのはな	キーボードにあわせてなつかしい歌をうたう	月1回 火曜日	午前	楽しく歌をうたっています。懐かしい歌、季節の歌、童謡など。

【 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	
豊川 コミセン	豊川童謡コーラス	コーラス	月2・3回 月曜日	午後	皆で楽しく歌うことがモットーです！ご参加お待ちしております！
三島 コミセン	ゆめ音楽教室	ヴォイストレーニング	月曜日 火曜日 木曜日	午前	あなたのペースに合わせて基礎から指導。シニア・初心者大歓迎。
三島 コミセン	童謡唱歌サークルO	童謡、唱歌歌唱	月2回 水曜日	午前	歌って元気！講師による歌の贈物にも乞うご期待！月2回水曜日午前。
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	混声四部で楽しく合唱しています。約40名で男女半々。初心者歓迎。
春日 コミセン	日本の歌童謡を歌う会	歌(童謡唱歌)	月2回 月曜日	午後	楽しくつかしい歌を皆で歌う。皆さん歌いに来て下さい。
東奈良 コミセン	東奈良紳士淑女歌の会	カラオケ	月2回 火曜日	午後	年寄りが元気に大きな声を出して頑張っています。
沢池 コミセン	アンサンブル沢池	コーラス(女声)	月3回 木曜日	午後	唱歌から三部のコーラス曲まで歌っています。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	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	短歌研究	月1回 木曜日	午後	自作短歌を持ち寄り、発表して、先生のコメントと添削を受けます。
大池 コミセン	大池俳句会	作句した会員の句を皆で学び合う、 尚かつ楽しむ	月2回 金曜日	午後	会員が増えるのを待ち望んでいます。

【 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	楽碁会	囲碁	月2～3回 日曜日	午後	碁を楽しむ人は、認知症にならない！高段者を含め、入会見学オーケー。
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。初心者の方もお気軽にどうぞ。
生涯学習 センター	アタリの会	囲碁対局とレベルアップ	月4回 水曜日	午後	級位者が主体。モットーは楽しい対局。毎週水曜日午後開催。
庄栄 コミセン	庄栄 囲碁同好会	囲碁	月2・3回 月曜日	午後	囲碁を楽しみたい方、お待ちしております。
郡 コミセン	郡 囲碁クラブ	囲碁	月4回 水曜日	午前	初心者～有段者歓迎。
畑田 コミセン	畑田 囲碁サークル	囲碁	月4回 金曜日	午前	初心者～有段者歓迎。
畑田 コミセン	囲碁サークル	囲碁	月4・5回 金曜日	午前	

【 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回お子さまとからだ全体で音楽を感じてリトミックしましょう。
庄栄 コミセン	子育て支援さんさんひろば	親子リトミック・歯科講座夏まつり・ イヤイヤ期など	月2回 不定期	午前	子育て中の親子が楽しんでもらったり、講座を行ってます。
三島 コミセン	ままとこ	親子ひろば・子ども食堂・地域活動	月1回 不定期	午後 夜間	ままとこは誰でも参加可能です。気軽に遊びにきてください！！
三島 コミセン	あき♪親子リトミック	親子リトミック	月1回 金曜日	午前	月1回お子さまとからだ全体で音楽を感じてリトミックしましょう。

【 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	
春日丘 公民館	着付け	着物に親しみ楽しく着付け練習	月1回 水曜日	午後	着物でお出かけを楽しみにお稽古しています。初心者大歓迎です。
玉島 公民館	着付同好会	着付	第1・第3 金曜日	午後	1人で着物が着れるようになると人生が変わります。着物美人最高。
葦原 コミセン	彌千世会	着付け	月2回 月曜日・土曜日	午前	一緒に着付けのおけいこしませんか。初心者の方大歓迎です。
中津 コミセン	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♪初心者大歓迎♪土曜日要相談。

【 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・第2・第3金曜日の13時～16時。月1300円。見学歓迎です。
郡山 公民館	編み物教室	編物講座	月2回 月曜日	午前	親睦を兼ね、楽しく作品作りをしています。
三島 コミセン	アトリエ日晶	ビーズ手芸	月3回 水曜日・土曜日	午前	ワイヤーをねじって作る小枝アクセサリーの講習会をしています。

【 その他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	茨木断酒会 茨木支部	お酒の体験談を話し、聴く	月3～4回 土曜	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。
太田 公民館	麻雀・和	脳トレ麻雀	月4回 水曜日	午後	毎週水曜日13時～17時、脳トレ麻雀です。希望者受付中です。
太田 公民館	MMMピラティス	ピラティス	月3回 木曜日	午後	体の中を整えて、いつまでも美しく健康に！一人一人の体を見ます。
庄栄 コミセン	やまびこ会	歌謡吟詠	月2回 月曜日	午後	歌謡曲と詩吟をコラボし、楽しく活動しています。会員募集中です。
庄栄 コミセン	現代レイキ	癒しの瞑想と レイキヒーリング	月1回 土曜日・日曜日	不定期	ゆるしゆるされる癒しのひととき。現代レイキでご検索下さい。
庄栄 コミセン	庄栄絵手紙同好会	絵手紙	月2回 火曜日	午後	少人数で楽しく絵手紙描いてます。一度見学に来て下さい。

【 その他② 】

館名	団 体 名	内 容	主な活動日時		メッセージ
			学習日	時間	
東 コミセン	ガッちゃん元気塾パソコン	パソコンの勉強	月4回 木曜日	午前 午後	電源を入れる所からスクラッチプログラミングまで親睦重視の教室。
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、楽しみませんか？
春日 コミセン	若葉	健康麻雀	月4回 水曜日	午後	頭の体操、楽しみませんか？
春日 コミセン	たんぽぽ	健康麻雀	月4回 金曜日	午前	頭の体操、楽しみませんか？