

【 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	
茨木 公民館	墨絵の会	墨絵	月2回 月曜日	午前	初心者歓迎、楽しく書きましょう。
生涯学習 センター	ITバラの会	パソコン研修	月2回 金曜日	午後	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	パソコンの勉強	月3回 土曜日	午前 午後	パソコンの基礎のワードの他アニメーションも作って楽しんでいます。
生涯学習 センター	パソコンクラブ きらめき	パソコン	月2回 月曜日	午後	エクセル・ワードの技術を習得しながら、親睦を楽しむ。
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	取り残した過去や未来を文章に表わしてはいかがですか。
床栄 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・祝日	午前	本当の自分を無条件にゆるして癒やし、愛する方法を学びます。
畑田 コミセン	かおりそろばん教室	そろばん教育	月4～5回 火曜日	午後 夜間	子どもそろばん教室です。お気軽にお問い合わせ下さい。

【 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	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、皆とっ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	英会話ランチーズ	英会話	月2回 月曜日	午後	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	スペイン語と文化の学習	月2回 水曜日	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	SoundsGoodEnglishClub	フォニックス、英会話、文法	年43回 土曜日他あり	午前・午後 夜間	ふりがななしで英語を読めるように指導。幼児～高校生。英検あり。
庄栄 コミセン	CHI-BIClub	英会話教室	月4回 火曜日	夜間	地域で一番ゆるい英会話教室です。少人数制でイベント多数。

【 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	
中条 公民館	水曜会	水彩画、油絵 etc	月3～4回 水曜日	午前	水彩や油絵を描き、たのしく半日をすごしませんか。
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	茨木炎の会	陶芸	月4回 土曜日	午後	月4回土曜日、月1回講師の指導あり。作陶から焼成まで学んでいます。
生涯学習 センター	木楽会	手づくり木工	年42回 月曜日	午後	アクセサリ、イス、箱、額、巣箱、おもちゃ等を作る楽しい会です。
生涯学習 センター	彩木クラブ	絵画	月2回 木曜日	午前	第1・第3木曜9時～11時、水彩鉛筆画を各人自由に描いています。
生涯学習 センター	遊木会	木工	月4回 木曜日	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。

【 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	
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	自由に楽しくのびのびと！個性や感性を育みます。(無料体験有)
庄栄 コミセン	庄栄はがき絵グループ	はがき絵	月1回 金曜日	午前	はがきに季節の絵を書いて、友人知人に一筆便りを出しましょう。
穂積 コミセン	KidsアトリエColorfulDrops	子どもお絵描き、工作	月2回 土曜日	午後	楽しく絵を描いたり、工作したりしています。
畑田 コミセン	ミニアート「一語一絵の会」	絵画	月2回 水曜日	午前	四季の花とその雑学を学ぶ。
三島 コミセン	ことの葉	絵てがみ 水彩画	月1回 木曜日	午後	皆さんと楽しく小さな可愛い絵を描いています。
大池 コミセン	茨木仏刻会	仏像彫刻	月2回 月曜日	午前	初めての方でも大丈夫！初歩から始めます。
春日 コミセン	彩の会	水彩画	月2回 金曜日	午後	水彩画、楽しくやっています。男性の方も大歓迎です。

【 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	吉田書道	書の稽古	月2回 木曜日	午前	楽しんで筆を持ちましょう。
中条 公民館	書道グループ	書道	月2回 火曜日	午後	第2・4火曜日に活動しています。少人数なので、お気軽に。
中条 公民館	古川お習字	書道	月3～4回 月曜日	午後	幼稚園児から高校生まで、楽しくお習字のおけいこをしています。
太田 公民館	習字サークル	書道	月3回 金曜日	午後 夜間	小・中・高校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	一般・大学生向けの書道サークル。実用ペン字・毛筆漢字・仮名。
生涯学習 センター	筆ペン同好会	書道	月2回 水曜日	午前 午後	皆さん、和気あいあいと楽しくやっています。
生涯学習 センター	法帖研究会	書道	月3回 金曜日	午後	書を学び楽しむ同好会です。初心者でも安心して学べる会です。
葦原 コミセン	蒼月書道教室	書道教室	月4回 木曜日	午後 夜間	木曜日15:30～18:00、4才～大人(主に月4回)。
中津 コミセン	筆ペン同好会	ペン習字、筆ペン	毎月2回 火曜日	午前 午後	ボールペン・筆ペンのお稽古です。級・段の資格も取得できます。
中津 コミセン	晴花の文字屋さん	えんぴつ、ペン文字、書道	月2～3回 木曜日	午後 夜間	少人数制で一人一人に合わせて丁寧に指導しております。
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	伝統的で美しいお手本を使用してきれいな字を書く練習をします。

【 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	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。
庄栄 コミセン	楽しい書道	書道	月1回 火曜日	午前	漢字・仮名・実用書・硬筆まで親切に指導します。初心者大歓迎。
庄栄 コミセン	筆ペン同好会	筆ペン、ボールペン講座	月2回 水曜日	午後	初心者の方でも気軽に字のバランスが習得出来ます。
庄栄 コミセン	お習字	書道	月3回 土曜日	午後	お習字で自分の将来の自信を育てましょう。
水尾 コミセン	蒼月書道教室	書道教室	月4回 土曜日	午前	土曜日10:30～13:00、4才～大人(主に月4回)。
彩都西 コミセン	筆ペン同好会	筆ペン・ボールペン字	月2回 火曜日	午前	美文字をご一緒に楽しく書きましょう。
彩都西 コミセン	書彩会	書道	月3回 土曜日	午後 夜間	初心者歓迎・毛ペン・ペン字のみのお稽古もできます。
三島 コミセン	お習字	習字 硬筆	月3回 月曜日	午後 夜間	一人ひとりのペースを大切にしながら楽しくお稽古しています。
大池 コミセン	松下書道教室	書道	月2回 水曜日	午前	幼児から一般まで初心者の方、大歓迎！心を落ち着けて字を書こう。
東奈良 コミセン	みどり会	はがき絵、書道	月2回 水曜日	午前	はがきに季節の絵と字を書く。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	
生涯学習 センター	茨木蕎麦打ち倶楽部	手打ちそば体験会など	月2回 土曜日又は日曜日	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1～2回 金曜日	午前	誰でも簡単にできるスポーツです。ぜひ見学にお越し下さい。
茨木 公民館	空手道 友志会	空手教室	月6回 金曜日・日曜日	午前 夜間	興味がある方はお気軽にお問い合わせ下さい。
玉島 公民館	シルバー卓球クラブ	卓球の練習	月4～5回 木曜日	午前	みんなで楽しく卓球をしましょう。初心者歓迎です。
太田 公民館	太田球友会	卓球	月4～5回 土曜日	午前	卓球を通じて健康維持と会員の交流に努めています。
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、9時～13時迄。年齢問わず老若男女、経験者含め大歓迎。
太田 公民館	空手道 迅空会	フルコンタクト空手	月4回 金曜日	夜間	小学生～大人まで、楽しく強く。女子・親子・兄弟も活躍中。

【 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	
太田 公民館	卓球同好会	卓球	月4～5回 水曜日	午前	卓球を通じて高齢者の健康維持と会員の交流に努めています。
太田 公民館	ホープ茨木	卓球	月4回 土曜日	午後	初心者歓迎。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	卓球しながら健康維持。
太田分室 公民館	太田合気道	合気道の練習	不定期	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	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。興味のある方、見学体験大歓迎。
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	ケガのない安全な防具を使用して実戦的な練習を行います。
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	心と体をきたえましょう！
庄栄 コミセン	テイスポット駅前らんど	転倒予防体操 認知症予防	月2回 第1・3金曜日	午後	足腰を強化するための体操をします。脳の活性化を図るトレーニング。
郡 コミセン	武心会	空手道	月4回 土曜日	午前	楽しみながら心と身体を鍛えます。随時生徒募集中！
穂積 コミセン	糸東会一世塾空手道教室	空手道	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。
豊川 コミセン	茨木空手クラブ	空手道	月4～5回 火曜日	夜間	幼児から中学生まで、体に強さ、心に自信、幸せになる空手教室。
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、5時から、健康卓球を楽しんでいます。
春日 コミセン	昴卓球クラブ	卓球の練習	月4回 月曜日	午後	初心者歓迎。
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	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	茨木西空手道	空手道	月4回 水曜日	夜間	主に毎週水曜日の19時～練習しています。気軽に見に来てね。
春日 コミセン	西シルバー卓球クラブ	卓球	月4回 金曜日	午後	ラリーを中心に健康卓球を皆で楽しんでいます。一緒にどうですか。
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	みんなで楽しく練習する事をモットーにする。初心者歓迎。
春日 コミセン	あすなる卓球クラブ	卓球の練習	月4回 日曜日	午前	シニアの方が頑張っています。卓球を希望される方を待っています。
東奈良 コミセン	茨木プレジャーズJSC	野球(ミーティング・会議)	不定期	不定期	
東奈良 コミセン	ローズ・18・JSC	少年軟式野球	月8回 土曜日・日曜日	午前 午後	スポーツ少年団所属の少年野球チームです。
東奈良 コミセン	少林寺拳法茨木南スポーツ 少年団支部	少林寺拳法	月2回 土曜日	午後	楽しい道場をモットーに、日本生まれの護身術の稽古をしています。

【 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	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	世界の美しいダンスや楽しいダンスを仲間と一緒に踊りませんか。
中条 公民館	社交ダンス ローズサークル	社交ダンス	月3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	ワイカラニ フラ	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！
天王 公民館	エンジョイエアロビクス	エアロビクス	月2回 木曜日	午前	楽しく踊っています。歩き方も教えてもらっています。
生涯学習 センター	クイーンズ	社交ダンス	月2回 月曜日	午後	社交ダンスを楽しく学習し、会員の親睦をはかります。
葦原 コミセン	イトセトラジュニア	キッズダンス	月4回 金曜日	夜間	初心者大歓迎です。見学・無料体験はいつでもOKです。
葦原 コミセン	キングベリークラブ	ダンス(JPOP、KPOP、何でもあり)	月4回 火曜日	夜間	中学生以上のダンス教室です。初心者大歓迎です。
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	大人クラス幼稚園クラス小学生クラスあります。メンバー募集中。
葦原 コミセン	ピリアロハ	フラダンス	月3回 日曜日	午前	ハワイアンで始まる日曜の朝。楽しい大人の習い事始めてみませんか。
中津 コミセン	vinculum	子どもダンス	月3回 土曜日	午前	子どもダンスサークル初心者対象クラスです。楽しく踊りましょう。
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	誰もが楽しく踊れるフォークダンスです。初心者の方歓迎です。
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。初心者大歓迎。楽しく踊りましょう。
中津 コミセン	プアモキハナ	フラダンス	月3回 金曜日	午後	ハワイアンフラ仲間と和気あいあい楽しくレッスンしています。
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	幅広い年代の仲間がフラを楽しみ癒され体力アップをめざしています。
庄栄 コミセン	アウリイメリア フラ	フラダンス	月3回 土曜日	午後	初心者大歓迎。衣装お貸しします。フラダンスを踊りましょう。
庄栄 コミセン	MMM	ダンス	月4回 木曜日	夜間	キッズダンス&LOCKクラスの仲間募集中！まずは体験してみよう。
郡 コミセン	Streetdanceboogie	ダンス	月曜日	夜間	初心者の方、大歓迎。みんなで楽しく体を動かそう！
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。未経験者大歓迎。楽しく踊りましょう。
畑田 コミセン	HalauHulaLanikai. ハラウフララニカイ	フラダンス・ウクレレ	月2回 月曜日	午前	楽しくハワイアン文化を継承してレッスンしてます。
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。ダンスが初めてのお子様大歓迎です。

【 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	
彩都西 コミセン	NACKS	ダンス(K-POP・HIPHOP)	月4回 月曜日・木曜日	夜間	地域イベント出演多数！初めてでも大丈夫。まずは体験レッスンへ。
彩都西 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 水曜日	夜間	音楽にあわせて楽しく踊ります。初心者大歓迎です。
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	リズムに合わせて楽しくレッスン。どなたでも気軽にダンスしませんか。
春日 コミセン	春日クラブ	社交ダンス	月3回 土曜日	午後	趣味は向上心を高めると言います。社交ダンスを趣味に加えませんか。
東奈良 コミセン	エンジョイダンス	ストレッチ エアロビクス HIPHOP	月4回 月曜日	午前	いすに座っての簡単体操、有酸素運動、ダンス色々してます。
沢池 コミセン	アウリイ メリア フラ	フラダンス	月3回 火曜日	午前	一緒にフラダンス踊りましょう。初心者歓迎。衣装お貸しします。

【 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	健康体操	体操	月4回 金曜日	午前	ダンス、ヨガを取り入れ健康維持の為に体操を行っています。
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	健康の為に筋肉、柔軟を養って老後に備える。
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無理なく楽しく効果的に！
太田 公民館	医療体操教室	ストレッチ	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	OTC(太田体操クラブ)	体操	月1回 木曜日	午前	楽しみながら元気に過ごすための身体づくりを目指しています。
太田 公民館	スマイル体操エンジョイクラブ	スマイル体操	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 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	体操を通じて健康維持と仲間作りを目標に楽しんでいます。
太田分室 公民館	木曜体操同好会	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しています。
郡山 公民館	リズムミック体操	健康体操	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下に楽しく頑張っています。
中津 コミセン	健康体操カキラ	ろっ骨体操	月4回 水曜日	午前	深呼吸と楽な動きで楽しく疲れをとりましょう。

【 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	
水尾 コミセン	3B体操	体操	月3回 火曜日	午前	音楽にあわせて誰でも体に無理なく気軽に楽しめる体操です。
畑田 ユミセン	ベビママ	親子体育リトミック	月2回 水曜日	午前	保育士と共に体育・音楽・知育遊びを楽しみます。
畑田 ユミセン	ボディポテンシャル	ほぐし体操	月4回 水曜日	午前	全身の骨をゆるめ体をほぐします。身体のバランスを整える体操です。
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。
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	生活習慣病に役立つ運動療法体操です。楽しく頑張っています。
大池 コミセン	ADL体操	ADL(日常生活動作)の向上体操	月4回 金曜日	午前	フレイルの進行予防、生活習慣病の改善を目的に運動療法指導。
春日 コミセン	エンジョイストレッチ	筋力運動、全身のストレッチ	月4回 木曜日	午前	高齢に伴い足腰全身の筋力が低下。一人では続かない運動を楽しく継続。
春日 コミセン	いきいき健康体操会	健康体操	第2・第4 月曜日	午前	先生の会員個人々人への細やかなご指導に身体全体が活性化、大満足。
東奈良 コミセン	健康体操の会	体操	月2回 木曜日	午前	鍼灸師が指導する軽いストレッチの体操教室。第1・3木曜日10時。
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	身心共に健康でいる為楽しく体力作り。見学体験大歓迎です。
玉櫛 コミセン	エンジョイエアロ	エアロビクス	月2回 木曜日	午前	楽しく踊っています。

【 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	体操	月4回 金曜日	午前	日本最古の健康体操。
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	呼吸法と反動や弾みを用いて筋肉や関節を動かす全身運動の体操です。
庄栄 コミセン	自彊術	自彊術体操	月4回 水曜日	午前	呼吸と号令で全身を動かし心身共に強くする百年以上続く健康体操。
水尾 コミセン	水尾自彊術	健康体操	月4回 月曜日	午前	体のすみずみをしっかり動かし、細胞を元気にする有酸素運動。
水尾 コミセン	水尾自彊術	健康体操	月4回 金曜日	午前	体のすみずみをしっかり動かし、細胞を元気にする有酸素運動。
穂積 コミセン	穂積自彊術	健康体操	月4回 月曜日	午後	独特な呼吸法の有酸素運動で、肩こり、腰痛、膝関節症に効果。
穂積 コミセン	穂積自彊術	健康体操	月4回 月曜日	午前	自彊術とは、自分の全身を動かし自分を強く元気にする治療体操です。
穂積 コミセン	穂積自彊術	健康体操	月4回 火曜日	午後	31の動きで、体幹を整えインナーマッスルを動かす整体柔軟体操。
大池 コミセン	自彊術 大池教室	自彊術体操	月4回 火曜日	午前	呼吸と号令で全身を動かし心身共に強くする百年以上続く健康体操。
玉櫛 コミセン	玉櫛自彊術	自彊術体操	月4回 水曜日	午前	全身運動の自彊術で体も心も整えよう！見学体験いつでもどうぞ♪

【 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	ヨガ	月4回	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	呼吸と体の動きに意識を集め、しなやかで健康な心身を保ちます。
玉島 公民館	Smile ヨガ	ヨガ	月3～4回 木曜日	午前	体が堅くても大丈夫！楽しく身体と心を整えましょう。男性もOK。
玉島 公民館	Happy ヨガ	ヨガ	月3～4回 金曜日	午前	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を行っています。
太田 公民館	いやしのヨガ	ヨガ	主に月4回 月曜日	午後	ゆっくりとした動きと深い呼吸で、心身をスッキリさせます。
太田 公民館	MMMピラティス	ピラティス	月3回 木曜日	午前	ピラティスとは？やさしい体幹運動。10年後も軽やかに動く体に。
太田 公民館	セラピューティック・ヨガ	ヨガ	月3回 金曜日	午前	体のゆがみを正し、筋肉をほぐしながら心を整えていきます。
太田 公民館	なごみのヨガ	ヨガ	月3回 水曜日	午前	普段使っていない筋肉を使い、バランスの良い体作りをしています。
中津 コミセン	やさしい美ヨガ	ヨガ	月4回 木曜日	午後	肩こりや腰痛でお悩みの方や美UPしたい方まで。優しいヨガです。
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	無理なく楽しく、心と体のリフレッシュをしております。
郡 コミセン	sante yoga	ヨガ	月3回 日曜日	午前	心と体を整えるヨガ。大切な呼吸を通して。不調になりにくい体作り。
穂積 コミセン	日本活育協会	ヨガ	月4回 火曜日・木曜日	午前 夜間	80代の方までおられる優しいヨガ。肩こり・膝や腰の痛みを緩和ケア。
畑田 コミセン	NPO法人 日本活育協会	ヨガ	月4回 火曜日 木曜日・金曜日	午前 夜間	ヨガでアンチエイジング。体が硬い方も！初心者もOK！
豊川 コミセン	ヨガ同好会	ヨガ	月4回 金曜日	午前	全身で行う呼吸法で、若々しい健康美を目指しましょう！
三島 コミセン	Hatha&RelaxYOGA	ヨガ	月4回 水曜日	午前	初心者の方も大歓迎です、心も身体もすっきりリセット。
三島 コミセン	アフタヌーン ヨガ	ヨガ&ストレッチ	月4回 火曜日	午後	自分の体の声を聞いて心地良く動きます。とてもやさしいヨガです。

【 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・太極剣の練習	月4回 土曜日	午前	主に毎週土曜日、気功や太極拳等で楽しく健康的な体作りをしています。
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。
畑田 コミセン	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	金曜の夜はやさしい太極拳をして良い週末をむかえましょう。
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 】

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	民謡あいりす	全国の民謡踊りと盆踊り	月4回 火曜日	午前	全国の民謡と盆踊りを楽しみつつ仲間とお喋りも楽しい時間です。
中条 公民館	英流あやめ会	新舞踊	月4回 木曜日	午前	好きな踊りを楽しみながら、心身の健康作りにつなげています。
郡山 公民館	優也の会	新舞踊	月4回 月曜日	午後	踊りの好きな人、楽しく練習して老化予防と会話を楽しんでいます。
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	老若男女問わず舞踊、盆踊りを楽しみませんか。依頼、慰問も有り。
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。是非お立ち寄りください。
生涯学習 センター	IE Ballet	クラシックバレエ	月4回 木曜日	夜間	小さなお子様から大人まで楽しくバレエをおどってみませんか？
中津 コミセン	伝統芸能南京玉すだれ和の 会	玉すだれ	月1回 木曜日	午後	年齢関係なく誰でもできる玉すだれ。体験見学お待ちしております。
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新舞踊のけいこを仲良くしています。
水尾 コミセン	民踊あいりす	民踊・盆踊り	月4回 水曜日	午前	民踊と盆踊りを楽しみつつ、仲間とおしゃべりも楽しい時間です。
郡 コミセン	バレエストレッチ	クラシックバレエ	月2回 月曜日	午前	たのしくストレッチしています。ぜひ一度ご参加下さい。
大池 コミセン	なでしこ会	民謡踊り	月3回 月曜日	午後	各地の民謡踊りを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	皆で楽しく練習しています。一緒に楽しみませんか。
東奈良 コミセン	日本舞踊・新舞踊天羽流 なごみの会	日本舞踊 基礎 入門 初級	月4回 月曜日	午後	日本舞踊初めての方も安心して始められます。グループで踊ります。

【 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	
生涯学習 センター	新大阪岳風会 紫阜支部	詩吟	月2回 水曜日	午前	伝統文化を継承する詩吟。みんなで楽しく勉強しています。
三島 コミセン	新大阪岳風会茨木地区 住ヶ丘支部	詩吟の会	月4回 金曜日	午後	年齢に関係なく皆で仲良く漢詩を学び、腹式呼吸で発声、元気を保つ。

【 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(精神・実技・歴史)	月2回 主に月曜日 (土曜日)	午後	忙しい日常生活の中でやすらぎのひとときを一緒に過ごしましょう。
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	お茶を楽しむ会	茶道裏千家	月2回 金曜日	午前	主に第1・第3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	煎茶同好会	煎茶	月2回 金曜日	午後	煎茶を通じ、煎茶道の上達と会員間の親睦をはかる。
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、いけばな、 プリザーブドフラワー	月4回 水曜日	午前 午後	花といっしょに生きる喜びを！
生涯学習 センター	プリ&ナチュラルフラワーアレン ジメント	フラワーアレンジメント	月1回 不定期	午前	季節を感じるデザインを、生花・アート・木の実を使ってアレンジ。
中津 コミセン	煎茶の会	煎茶のお点前と和室のマナー	月2回 木曜日	午前	小さな茶器で緑茶のお点前、季節の生・干菓子と作法、時に漢詩も。
中津 コミセン	緑茶を楽しむ会	玉露、煎茶の本当の美味しさを知る	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	生け花	月2回 火曜日	午前	季節を感じながら、たのしく生花のおけいこをしています。
穂積 コミセン	茶和の会	茶道(精神・実技、歴史)	月2回 主に月曜日 土曜日	午後	忙しい日常生活の中でやすらぎのひとときを一緒に過ごしましょう。
彩都西 コミセン	フラワーラ・ポーズ	生花アレンジメント プリザーブドフラワー	月4～5回 水曜日	午前 午後	お花のある生活を身近に感じてみませんか。

【 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	
茨木 公民館	大人のピアノ教室	ピアノレッスン	月2回 第2・4水曜日	午前 午後	基礎～憧れのクラシックまで、個人レッスンで学んでいます。
西 公民館	ひこうき雲	トーンチャイム演奏	月2回 月曜日	夜間	優しい音色のトーンチャイムの演奏を市の内外で行っています。
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	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	オカリナサークル“風”	オカリナ演奏	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	特定非営利活動法人 るんぴに太鼓	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？
生涯学習 センター	ヘルマンハープ きらめき	楽器の練習・演奏	月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。
中津 コミセン	Kid's音楽くらぶ	ピアノレッスン(電子ピアノ使用)	月2回 木曜日	午後 夜間	楽しくわかりやすいピアノ教室です。3才～シニアの方対象です。
中津 コミセン	樂の会	大正琴	月2回 土曜日	午前 午後	午前は経験者の方、午後は初心者の方を対象に、レッスン開催中。
庄栄 コミセン	関西笛の会	フルートアンサンブル	月3回 日曜日	午後	フルートで人生を豊かに！初心者大歓迎です！

【 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	
庄栄 コミセン	音楽サークル プリン	ピアノ・リトミック	月2回 月曜日	午後 夜間	音楽を楽しむきもちを大切にしながらレッスンを行っています。
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演奏	月1回 水曜日	午前	幅広い年齢層の仲間がフルートアンサンブルを楽しんでいます♪
郡 コミセン	ピアノフレンズ	ピアノレッスン	月4回 金曜日	午後 夜間	3才からシニアまで楽しくレッスンしています。お気軽にどうぞ！
穂積 コミセン	ピアノフレンズ	ピアノレッスン	月4回 月曜日	午後 夜間	楽しくわかりやすいレッスンです。3才からシニアまで開講中！
畑田 コミセン	ひびきの会	大正琴	月2回 金曜日	午後	心を込めてをモットーに、色々なジャンルの曲に挑戦しています。
畑田 コミセン	水曜ジャズ倶楽部	音楽(主にジャズ)の練習	月4～5回 水曜日	夜間	畑田コミセン水曜17時からのジャズセッション、どなたでも歓迎。
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レッスンしています。
三島 コミセン	空ピアノ教室	ピアノレッスン	月1～4回 金曜日	夜間	5才～シニアまで。レベルに合わせて無理なく楽しいレッスンです。
大池 コミセン	尺八同好会	尺八の吹奏練習	月4回 土曜日	午後	(新都山流)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	月2回 月曜日	午後	温かく柔らかく心に沁み入る余韻グループで演奏します。
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	同好会です。初心者も歓迎(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	暖かいご指導で楽しくゆったりしています。発表は卒業しました。
茨木 公民館	コーラスいばらき	女声合唱	月4回 木曜日	午後	美しいハーモニーを求めて楽しく合唱練習し、文化祭に出演します。
茨木 公民館	茨木混声合唱団	合唱	月3回 土曜日	夜間	合唱をやりたい方はご一緒に。
茨木 公民館	大阪外国語大学 グリークラブOB合唱団	男声合唱	月4回 土曜日・日曜日	午後	グリークラブのOBでない方の入団も歓迎しております。

【 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	
春日丘 公民館	コーラスグループ プチケーキ	音楽	月2回 第1・3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	月4回 月曜日	午後	毎週楽しく練習しています。市民音楽祭等の合唱祭に出演。
中条 公民館	スパイシーハートサウンド	リズム&合唱	月1回 第3土曜日	午後	Jポップや英語の曲などハモって楽しく歌って美しく健康に。
中条 公民館	女声コーラス紫音	合唱	月4回 木曜日	午後	歌の好きな方ならどなたでも、クラシックからポピュラーまで。
中条 公民館	茨木市愛唱の会	楽しく歌う	月3回 月曜日	午前	昭和歌謡、なつかしい唱歌、外国歌曲一緒に楽しく歌いましょう。
玉島 公民館	ベル・フルール	コーラス	月2回 土曜日	午後	楽しく歌うことをモットーにしています。
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	音楽・歌唱	月1回 木曜日	午前	歌って健康。笑って長生き。デジオケ+男声歌手と一緒に楽笑歌唱。
太田分室 公民館	女声コーラスはなみずき	コーラス	月2回 金曜日	午前 午後	第2・第4金曜の午後、美しいハーモニーを目指して練習しています。
郡山 公民館	歌謡教室	歌謡曲の練習	月2回 水曜日	夜間	上手下手関係なく、楽しく練習しています。
郡山 公民館	コーラスあしぶえ	コーラス	月2回 日曜日	午後	先生の楽しいご指導のもと男性二人も加わり元気に歌っています。
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	うたをうたう	月1回 第2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。
庄栄 コミセン	総持寺童謡コーラス	コーラス	月2～3回 木曜日	午前	年齢や歌の上手下手を問わず皆と一緒に童謡や唱歌を大合唱！
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	年齢や歌の上手下手を問わず皆と一緒に童謡や唱歌を大合唱！
三島 コミセン	三島C歌声サロン	音楽・歌唱	月1回 火曜日	午前	歌って健康・笑って長生き。デジオケ+男声歌手と一緒に楽笑歌唱。
三島 コミセン	ゆめ音楽教室	ヴォイストレーニング	月1～4回 月曜日・火曜日	午前	腹式呼吸のやり方、姿勢など、基礎から丁寧に指導しています。
大池 コミセン	茨木男声合唱団	合唱の練習	月3回 日曜日	夜間	創設以来25年以上経過しております。見学、入団大歓迎です。
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	楽しくな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	会員全員が年寄り、楽しく歌っています。
沢池 コミセン	アンサンブル沢池	コーラス	月3回 木曜日	午後	毎回楽しく歌っています。歌が好きな方は一緒にどうぞ。
玉櫛 コミセン	南茨木童謡コーラス	コーラス	月2～3回 水曜日	午後	年齢や歌の上手下手を問わず皆と一緒に童謡や唱歌を大合唱！

【 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	少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	自作の短歌を持ち寄り、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	短歌薫風社	短歌鑑賞 批評会	月1回 日曜日	午前 午後	初心者歓迎します。年齢も問いません。
大池 コミセン	大池俳句の会	作句した会員の句を皆で学び合 う、尚且つ楽しむ	月2回 金曜日	午後	句会と俳句の勉強会、ベテランも初心者も楽しく学んでいます。
沢池 コミセン	よひら会	俳句での句会	月1回 月曜日	午前	年齢は問いません。初心者からベテランまで一緒に楽しみましょう。

【 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2～3回	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 第2・4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。
生涯学習 センター	アタリの会	囲碁の対局	月4回 水曜日	午後	囲碁教室卒業生が主で級位者が主。対局マナーを重んじています。
庄栄 コミセン	庄栄囲碁同好会	囲碁	月2～3回 月曜日	午後	囲碁に興味ある方、初心者の方歓迎します。
畑田 コミセン	なかよし囲碁クラブ	囲碁	月4～5回 水曜日	午後	毎週水曜日、少人数でわきあいあいと楽しんでいます。

【 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	
生涯学習 センター	親まなび☆きらりん広場	子育て支援講座・親学習の運営	不定期	午前 午後	子育て中の保護者・高校生・教職員等に親学習講座を実施。
庄栄 コミセン	NPOさんさんごご 子育て支援さんさんごご	親子リトミック・歯科講座 夏まつり・イヤイヤ期など	月2～3回 日曜日・不定期	午前	庄栄校区で子育て支援を行ってますので、パパもママも参加ってます。
庄栄 コミセン	おんがくひろば	うた×リトミック	月2回 金曜日	午前	0歳から親子で楽しむ歌とふれあいリトミックです。

【 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	着付けサークル	着付けの練習	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	玉島着付同好会	着付	月2回 金曜日	午後	日本の素晴らしい着物文化を身に付けませんか。初心者の方もOK。
葦原 コミセン	彌千世会	着付け	月2回 月曜日・土曜日	午前 午後	楽しくおけいこしています。初心者大歓迎です。日時要相談。
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（手あみ）	編物	月3回 主に金曜日	午後	主に第1・第2・第3金曜日。13時～16時。月1300円。見学歓迎です。
郡山 公民館	編物教室	手芸	月2回 月曜日	午前	家に残っている糸を利用して作品を作ってみませんか。

【 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 茨木支部	断酒例会	月3～4回 土曜日	夜間	ひとりではやめにくいですが、皆でお酒をやめていきましょう。
太田 公民館	太田めんクラブ	そば打ち・うどん打ち	月1回 月曜日	午前	香りのいいそばを自分の手で打って、美味しく食べてみませんか。
太田 公民館	麻雀 和	麻雀	月4回 水曜日	午後	週1回の脳トレ麻雀です。
生涯学習 センター	もりの写真会	写真	月2回 不定期	不定期	写真を楽しむ同好会です。講師の指導で撮影し評価して頂きます。
中津 コミセン	ぴょんぴょんサークル	幼児サークル	月1回 第1火曜日	午前	参加希望時は連絡下さい。
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	少人数で楽しくお稽古しています。見学体験して下さい。
郡 コミセン	麻雀同好会	麻雀	月4～5回 木曜日	午後	見学は自由です。
西河原 コミセン	レアリゼバレエスタジオ	バレエレッスン	月4回 水曜日	夜間	新規生徒さん募集中！バレエをはじめてみましょう。無料体験受付中。
畑田 コミセン	ミニ四駆走行会	ミニ四駆レース開催	月1回 不定期	午前 午後	初心者歓迎！×で獅子虎、ミニ四駆で検索し申し込みして下さい！
畑田 コミセン	レアリゼバレエスタジオ	クラシックバレエ	月4回 土曜日	午後	いっしょにバレエをはじめましょう！無料体験、随時受付中です。
畑田 コミセン	日本古流柔術氣慎塾	古流柔術(合気系・極技固技等の 柔術技法)	月8回 土曜日・日曜日	午前 夜間	古の技と心、武士の身体操作を学ぶ、現代の護身、古流柔術。
東 コミセン	ガッちゃん元気塾パソコン		月4回 木曜日	午前 午後	電源を入れるところからAI活用まで、安心サポートのPC教室。
三島 コミセン	やさしいピラティス・ヨガ		月3回 木曜日	午前	体のバランスを整え慢性的な不快感を解消。無理なく始められます。
春日 コミセン	麻雀コスモス	健康麻雀	月4回 日曜日	午後	健康麻雀を一緒に楽しみませんか。水曜日・金曜日もあり。
春日 コミセン	若葉	健康麻雀	月4回 水曜日	午後	健康麻雀を一緒に楽しみませんか。金曜日・日曜日もあり。
春日 コミセン	たんぼぼ	健康麻雀	月4回 金曜日	午前	健康麻雀を一緒に楽しみませんか。水曜日・日曜日もあり。