

【 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の他に、アニメ等の勉強もします。
生涯学習センター	源氏物語・栄花物語を楽しむ会	源氏物語・栄花物語を学習	月2回 木曜日	午後A	現在、新型コロナで休講中。
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	先生より教材で基礎からわかりやすくエクセルを学ぶことが出来る。
生涯学習センター	文章教室「かしの木」	作文を書く	月1回 土曜日	午後A・B	課題の作品やエッセーを文集「かしの木」として出版しています。
生涯学習センター	北摂アクティブシニア(HAS)の会	月例会・ウォーキング等	月1回 土曜日	午後B	シニアの仲間。ウォーキング・川柳・ゴルフ等で楽しんでいます。
彩都西コミセン	寺子屋さいと	英・数の学習指導 (中学生)	月4回	午前	お問い合わせは fi_murakami@outlook.com 迄

【 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、米国の先生と楽しく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。Let's have fun together.
太田公民館	英会話サークル	英会話レッスン	月2回 土曜日	午後	18才以上の人達で中学3年生程度の英会話レッスンを行います。
太田公民館	P.E.P.(ペップ)英語教室	英語検定	年2~3回 土・日曜	午前 午後	年2~3回英語検定を実施。5級~2級
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	スペイン語の学習と スペイン語圏の理解	月3回 金曜日	夜間	基本文法、場面想定演習、ネット活用等、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	ネイティブスピーカーの指導で、自由に会話ができるように!!
生涯学習センター	中国語講座 楊教室	中国語講座	月3回 水曜日	夜間	ネイティブ楊先生に中国語を楽しく学んでいます。生徒募集中!!
庄栄コミセン	CHI-BI Club	英会話教室	月4回 火曜日	午後 夜間	You can learn English with fun.
庄栄コミセン	Eccジュニア総持寺教室	子ども英語教室	月8回 金・土曜	午後 夜間	楽しく英語を学びながら、地域で仲間づくりをしましょう！
庄栄コミセン	Sounds Good English Club	子供英語・フォニックス学習 (3才~)	不定期	午前午後 夜間	ふりがななしで英語が読めるようになる！楽しくてたまらない！
玉櫛コミセン	たのしい英会話(初級中)	英会話	月2回 土曜日	午前	第1・第3土曜日の10時~11時30分に楽しく学習します。

【 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	本を片手に仲間と語り合う場です。5月「シッダールタ」ヘルマン・ヘッセ

【 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	初心者歓迎。一緒に楽しみましょう。
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	茨木炎の会	陶芸	月4回 土曜日	午前 午後A	毎土曜、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「一期一会の会」	絵画	月3回 水曜日	午前	いろいろなアート。楽しかったら満足。
生涯学習 センター	彩木クラブ	水彩画	月2回 木曜日	午前	水彩画好きな者が寄って、ワイワイ・ガヤガヤやっています。
生涯学習 センター	陶芸選趣会	陶芸の作陶	月4回 月曜日	午前 午後A	陶芸グループで楽しく、クリエイティブに作陶しています。
生涯学習 センター	陶雅会	陶芸	月2回 土曜日	午後A	陶芸の技術の向上と会員相互の親睦をはかります。
生涯学習 センター	陶煌会	陶芸	月2回 金曜日	午前 午後A	月2回実施、第2・4の金曜で主に午前9時から15時予定です。
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。
生涯学習 センター	フレンドの会	油絵	月3回 水曜日	午後B	主に毎週水曜日15:30より油絵を楽しんでいます。会員募集中。
庄栄 コミセン	庄栄絵手紙同好会	絵手紙	月1回 第2火曜	午後	年令を重ねても出来る趣味として始めてみませんか。
穂積 コミセン	絵画教室 カラフル・ドロップス	子ども絵画・工作	月2回 土曜日	午後	たのしく絵を描いたり、工作したりしています。
沢池 コミセン	しらゆり(水彩画教室)	透明水彩絵具を 使ったの制作	月2回 第1・3金曜	午前	月2回で6号サイズスケッチブックにデッサンと彩色をして完成
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	歴史絵巻のような水墨画を描き、楽しみましょう!

【 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	吉田書道教室	書道	月2回 木曜日	午前	日常書から公募展出品まで。毛筆を楽しみましょう。
中条 公民館	古川お習字	子供たちと習字練習	月4回 月曜日	午後	子ども達と楽しく、毛筆・硬筆の練習をしています。(硬筆のみも可)

【 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	
庄栄 コミセン	公文書写教室	かきかた、ペン習字、 筆ペン、毛筆	月4回 木・金曜	午後 夜間	お子様～大人の方まで楽しく学習していただけます。
中条 公民館	書道グループ	書道	月2回 火曜日	午後	主に月2回火曜日の午後、会議室で活動しています。
太田 公民館	習字サークル	書道	月3回 金曜日	午後 夜間	小学、中学、高校生の習字サークルです。楽しく活動しています。
太田 公民館	書道サークル	書道	月3回 金曜日	午後	ペン字、年賀状等の実用書。毛筆の漢字、仮名を練習します。
生涯学習 センター	筆ペン同好会	筆ペンの練習	月2回 水曜日	午前 午後A・B	和気あいあいと楽しくやっております。
生涯学習 センター	法帖研究会	書道教室	月3回 金曜日	午後A	書道を趣味とし、書の学習を通じて会員相互の親睦を図る事。
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	当教室は少人数制で一人お一人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	
大池 コミセン	日本手芸普及協会 カリグラフィー講座	カリグラフィー (西洋書道)	年12回 第4水曜	午前	贈る相手の事を思いながら、自分らしい表現で手書き文字が書けます。
大池 コミセン	耕心会	書道	月2回 金曜日	午前	みんなで 和気あいあい 楽しく書道教室の時間を過ごしております。
東奈良 コミセン	みどり会	はがき絵と字	月2回 水曜日	午前 午後	親しい友人知人に、はがきに絵を描いて一筆お便りをいかがでしょうか。

【 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	そば打ち (体験会・例会等)	月3~4回 土・日曜	午前 午後A・B	美味しい蕎麦でみんなを笑顔に！をモットーに楽しい蕎麦打ちを！
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	硬式拳法茨木養精道場	空手	月4回 木曜日	夜間	永く続く空手を続けてもらいたいと思い、指導しております。
茨木 公民館	空手サークル	空手やキックボクシング の練習	月4回 水曜日	夜間	ケガなく楽しくをモットーにみんな楽しく汗を流しています。

【 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	
茨木 公民館	ポッチャ会	ポッチャの練習	月1~2回 金曜日	午前	老若男女を問わず、誰でも簡単に出来るスポーツです。
茨木 公民館	球友会	卓球	月4回 月曜日	午後	仲間作り、楽しく卓球をしています。
玉島 公民館	シルバー卓球クラブ	卓球	月4回 木曜日	午前	健康維持と会員同士の交流で明るく楽しく卓球をしています。
太田 公民館	太田卓球部	卓球	月4回 日曜日	午前	毎週日曜日、老若男女で楽しく練習しています。気軽に来て下さい
太田 公民館	太田ピンポンクラブ	卓球の練習と向上	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。
太田 公民館	花園ピンポン会	卓球	不定期	夜間	世代問わず親子での入部もOK。太田小校区の方お待ちしております。
太田 公民館	ホープ茨木	卓球	月4回 土曜日	午後	生涯スポーツとしての卓球を楽しむサークルです。
太田分室 公民館	太田合気道	合気道の練習	月2回 土曜日	夜間	合気道は、大人・子供も一緒に楽しく習べる武道です。
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	ジュニアカラテ教室	空手教室	月4回 土曜日	夜間	3歳から大人まで明るく元気に笑顔で楽しんでいます。
三島 コミセン	三島卓球友の会	卓球の実習	月4回 木曜日	午後	シニアを中心として楽しく卓球を練習しています。
三島 コミセン	サンフェイス卓球同好会	卓球	月4~5回 土曜日	午前	経験のある方2~3人募集します。
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。
大池 コミセン	ストレッチエクササイズ	ストレッチ体操	月4回 水曜日	午後	誰でもできるストレッチ体操 健康のために一緒にしませんか。
大池 コミセン	一社)日本旋拳道協会	護身武道の練習	月4回 金曜日	夜間	蹴り技・護身術等の時代に沿った技を幅広く練習しております。
玉櫛 コミセン	3Bサークル	卓球	月4回 木曜日	夜間	健康保持のために1週間に1回夜間に楽しく卓球しています
玉櫛 コミセン	実践空手道拳蹴道場	空手教室	月8回 水・土曜	夜間	青少年育成、健康増進を心がけて活動しております。

【 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	フォークダンスの練習	月4回 金曜日	午後	仲間と一緒に、リズムにのって、踊って楽しんでいます。
茨木 公民館	YSクラブ	社交ダンス	月4回 日曜日	午前	健康で優雅に楽しく社交ダンスをする。

【 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	
太田 公民館	プチエトワール	クラシックバレエ	月4回 木曜日	夜間	3歳から初心者の方大歓迎。楽しくきれいな身体作りをしましょう。
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	郡山キッズダンス	ダンス	月3回 木曜日	夜間	幼稚園から小学生まで楽しくダンスの練習をしています！！
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	幼稚園のお子様から中高生まで幅広いメンバーで活動しています。
西 公民館	ダンスサークル	K-POP・ストリート ダンスレッスン	月4回 水曜日	夜間	K-POPをメインに教えています！ぜひ体験にお越し下さい！
生涯学習 センター	Esperanza	ダンス・ストレッチ・ヨガ	不定期	午前	軽く身体を動かしたりストレッチやヨガをしています。
生涯学習 センター	クイーンズ	社交ダンス	月3回 月曜日	午後B	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。
生涯学習 センター	Mare・Grande	ジャズダンス	月4回 不定期	午前	10時から11時30分迄、音楽にあわせ楽しく身体を動かしてます。
葦原 コミセン	マカナニ ピリ アロハ	フラダンス	月3回 日曜日	午前	昨年開講した初心者クラス。ゆる～りゆったり楽しいお教室です。
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 2:00～3:30 キッズクラス4才～ 3:45～4:45
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クラス始めました。初心者・見学・無料体験いつでも歓迎。
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	初心者歓迎。見学・無料体験いつでも可。クラスは年齢別です。
葦原 コミセン	ティアラ	バレエレッスン	月4回 木曜日	夜間	ストレッチや、簡単なステップを取り入れて楽しくしています。
葦原 コミセン	PGDS	キッズストリートダンス	月4回 土曜日	午前	初心者の方、welcome!! ストリートダンスをはじめよう♪
中津 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月2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てます。
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	月に3回水曜日に「仲良く楽しく健康に」をモットーに踊っています。
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	仲間とフラを踊れることの幸せを感じながらの楽しいレッスンです。
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！月2回火曜1:30から。初心者もどうぞ!!
中津 コミセン	モハラ	フラレッスン	月2回 水曜日	午前	フラダンスサークルです。月2回楽しくおどってます。
庄栄 コミセン	めぐみチア&バレエ	チアダンス	月3回 土曜日	午後	幼児～各クラス。K-POPチアを楽しく踊ります。

庄栄 コミセン	三島パフォーマンスアート	バレエ、チアダンス	月4回 金曜日	午後 夜間	幼児～おとな・親子各クラス。バレエ入門～チアダンス初級～
西河原 コミセン	はっぴーめぐみ	社交ダンス	月3回 木曜日	午後	和気あいあい、楽しくダンスレッスンをしています。
西河原 コミセン	マーラプアナニ		月2回 火曜日	午後	ハワイの曲に癒されながらフラを楽しみませんか～初心者大歓迎
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。初心者大歓迎です。楽しく踊りましょう。

【 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	
畑田 コミセン	Esperanza	子どもダンス	月4回 火曜日	夜間	毎週火曜日畑田コミセンで練習しています。楽しく踊っています。
東 コミセン	Esperanza		月4回 土曜日	夜間	子どもダンスサークルです。音楽にあわせて踊ります。初心者歓迎
彩都西 コミセン	バレエサークル フェアリー	クラシックバレエ	月2回 主に金曜	午後 夜間	3歳～大人まで柔軟な身体と豊かな感性を。気軽に体験。
彩都西 コミセン	Esperanza		月4回 水曜日	夜間	毎週水曜日彩都西コミセンで子どもダンスをしています。
三島 コミセン	ティファニー	ダンス	月3回 木曜日	午前 夜間	社交ダンスは健康と姿勢が良くなります。
三島 コミセン	ペア・オール	ダンス	月4回 月曜日	午後	ペアばかりの自主練習を楽しんでいます。ただし夫婦のみ。
大池 コミセン	ローズ・サークル	社交ダンスの練習	月4回 日曜日	午前	10時から12時。先生の丁寧な指導で楽しく踊りませんか。見学可能
玉櫛 コミセン	ウイングM	社交ダンスレッスン	月3回 火曜日	午後	基本を大切に楽しく綺麗に踊ろう。団体中級月二千円・個人指導も可

【 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	高齢者向けストレッチ、リズム体操、筋肉を保つトレーニング	月4回 月曜日	午前	60代～80代が多い。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。
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	健康維持のためリズムに合わせて楽しくストレッチなどしています。
玉島公民館	健康体操	体操	月4回 金曜日	午前	老いに負けない為に柔軟とストレッチ、ヨガを楽しんでいます。
玉島公民館	玉島新体操青少年クラブ	新体操	月4回 月曜日	午後	ボールやリボンを使って楽しく踊りましょう(3歳からの女子)
太田公民館	スマイル体操ルンルンクラブ	体操(リズム体操)	月4回 金曜日	午前	リズムに合わせてストレッチ体操、毎日元気に健康に。
太田公民館	自彊術サークル	自彊術体操、ストレッチ	月4回 水曜日	午前	体力がなく、身体の硬い人でも出来る日本最初の健康体操です。
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	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	初心者の方でも大丈夫です。ストレッチで身体をほぐします。
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	だれにでもできるリズム体操。転倒防止や筋力アップの為の体操。

【 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	
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	年を重ねても筋力・柔軟・身体のバランスを考え活動します。
天王公民館	エンジョイエアロビクス	ソフトエアロビクスとストレッチ	月2回 木曜日	午前	いつまでも若々しく健康で過ごす為に、楽しく体を動かす集まりです。
郡山公民館	郡山自彊術サークル	健康体操	月4回 木・金曜	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。
西公民館	自彊術サークル	健康体操	月4回 水曜日	午後	簡単な呼吸法と号令で、全身の関節と筋肉を動かし血流を高めます。
生涯学習センター	アンチエイジング10クラブ	ストレッチ・筋トレ・エアロビクス	不定期	午後A	体力向上という目標をもって活動しています。
中津コミセン	ろっ骨体操カキラ	ろっ骨体操カキラ (健康らくらく体操)	月2回 第1・3水曜	午前	深呼吸をして背骨関節を整え身体機能改善upです。

庄栄 コミセン	Balance改善整体Anchor	整体・体操教室	月2回 日曜日	午前 午後	姿勢改善のためのストレッチ・エクササイズです。
庄栄 コミセン	デスポット駅前ランド (コミュニティデイハウス)	介護予防	月2回 金曜日	午後	転倒予防体操を、認知症予防を行います。無料です。
大池 コミセン	大池気功会	体操	月4回 日曜日	午前	ゆっくりと動くことで免疫力を高め手当をすることで体を元気にする。
三島 コミセン	ピラティス ドリーム	ピラティス	月4回 火曜日	午前	健康の維持、向上と正しい体の使い方を学びましょう。
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。
東奈良 コミセン	Sun Smile Care (サン スマイル ケア)	骨盤底筋エクササイズ ひめトレ&ストレッチ	不定期	午前	運動が苦手な方でも大丈夫！姿勢やお腹が気になる方に。
玉櫛 コミセン	るんるん体操	健康体操	月4回 月曜日	午前	毎週月曜日午前11時20分から1時間、腰痛、転倒予防の健康体操
玉櫛 コミセン	リズムック体操	健康体操	月3~4回 月曜日	午前	体力と健康維持の為に一緒に頑張りましょう。無料体験できます。
玉櫛 コミセン	(かやの会)コミュニティ デイハウス たまちゃん	介護予防体操	月4~5回 水曜日	午前	茨木市オリジナル健康体操をご一緒に!!主に毎週水曜9時半から
玉櫛 コミセン	茨木気功会	気功体操	月4回 木曜日	午後	“楽しく笑って健康に”ゆったりとした体操です。
玉櫛 コミセン	エンジョイ エアロビクス	ソフトエアロビクスと ストレッチ	月2回 木曜日	午前	いつまでも若々しく健康で過ごす為に楽しく体を動かす集まりです
庄栄 コミセン	自彊術	自彊術体操	月4回 水曜日	午前	31動作と呼吸法で構成。自彊術で健康寿命を延ばしませんか？
郡 コミセン	自彊術サークル	健康体操自彊術	月4回 木曜日	午後	百年の歴史を持つ健康を保つための健康体操。全身を動かし整える。
玉櫛 コミセン	自彊術 玉櫛教室	健康体操	月4回 水曜日	午前	免疫力を上げ、健康寿命を延ばす誰でも出来る治療体操

【 ヨガ・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	リラックスヨガ	ヨガ	月4回 月曜日	夜間	地域の方々の健康作りの為のヨガです。マイペースでご参加下さい。
茨木 公民館	茨木太極拳同好会	太極拳	月4回 土曜日	午前	太極拳の練習。24式48式剣等。
春日丘 公民館	ジョティス・ヨガ	ヨガ	月4回 月曜日	午前	呼吸とともに柔軟性と体力強化を目指します。(ハタ・ベーシック)
玉島 公民館	Smile ヨガ	ヨガ	月3~4回 木曜日	午前	9時30分～・10時45分～2部制・年齢層も幅広くヨガを楽しんでいます。
玉島 公民館	Happy ヨガ	ヨガ	月3~4回 金曜日	午前	お子さま連れOK！楽しみながら心と体を元気にします。
太田 公民館	太極拳かわせみ	太極拳	隔週 金曜日	午後	太極拳は生涯の健康法！ 24式・48式・32式剣等。
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。
西 公民館	ヨーガ	ヨーガ	月4回 金曜日	午後	ヨーガで心と体をリラックスさせます。主に13時30分～15時まで
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	健康効果いっぱい!!専任講師のもと和やかムードでレッスンしています。
中津 コミセン	やさしい美ヨガ	ヨガ	月4回 木曜日	午後	何歳からでも始められ、骨盤の歪みや肩こり、運動不足を解消！
庄栄 コミセン	シニアヨーガクラブ	ホームヨーガ	月4回 金曜日	午前	シニアの楽しくやさしいヨーガ呼吸と共にゆったりと動きます
庄栄 コミセン	庄栄ヨーガ	ヨーガ	月2回 木曜日	午前	お喋りも楽しみのひとつ。ゆったりヨーガで健康維持をめざしています。
郡 コミセン	NPO法人 日本活育協会	ヨガ	月4回 金曜日	午前	週一回の運動習慣で健康に！ ゆったり・ゆっくり行うやさしいヨガ
穂積 コミセン	日本活育協会	ヨガ	月4回 火木金	午前 午後	何歳からでも始められる、やさしいヨガ。骨盤の歪みや肩こり解消。
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	呼吸を整え身体の心地良さや心の落ちつきを取り戻すやさしいヨガ
三島 コミセン	ピラティス ドリーム	ピラティス	月4回 火曜日	午前	健康の維持、向上と正しい体の使い方を学びましょう。
大池 コミセン	YOGA①	やさしいヨガ	月4回 水曜日	夜間	肩こり腰痛改善。明日の元気のためにじっくり動いてリフレッシュ。
大池 コミセン	YOGA②	やさしいヨガ	月4回 水曜日	夜間	お仕事や家事が終わってからその日の疲れを解消。睡眠の質を高める。
玉櫛 コミセン	葦原ヨーガ同好会	ヨーガ	月4回 金曜日	午前	楽しく ヨガを皆でやっております
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	各地の民謡を楽しく踊ります。
茨木 公民館	英流 幸峰会	盆踊り 新舞踊	月2回 木曜日	夜間	盆踊りを皆一緒に1時間で、その後は新舞踊もやっています。
中条 公民館	桐流いばらき会	新舞踊	月3回 水曜日	午後	楽しく新舞踊を踊りましょう！
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♪
中条 公民館	民踊あいりす	民踊	月4回 火曜日	午前	全国の盆踊りと民踊を楽しみながら、心身の健康と仲間作り♪
天王 公民館	幸佑会	日本舞踊・新舞踊	月3回 日曜日	午後	健康づくりに、心のやすらぎと一緒に夢の世間へどうぞ。
郡山 公民館	寿健の会	舞踊	月3回 金曜日	午後	子どもさん、初心者、大歓迎です。歌謡曲に合わせて稽古します。
郡山 公民館	幸峰会	舞踊	月4回 木曜日	午前	月4回舞踊曲をお稽古しています。初心者の方盆踊りから始めませんか。
郡山 公民館	優也の会	新舞踊	月4回 月曜日	午後	毎週月曜日13:30～17:00位まで踊りの好きな仲間が続いています。
生涯学習 センター	IE Ballet	クラシックバレエ	月4回 木曜日	午後B 夜間	アットホームなクラシックバレエ教室です。
中津 コミセン	豊恵邇会(ほうえじ会)	民謡	月4回 木曜日	午前	初心者から上級まで、主に民謡をお稽古致します。
庄栄 コミセン	寿百紀会	日本舞踊	月2回 土曜日	午後	年齢とわず初めての方大歓迎です。楽しく踊の輪をつくりましょう。
三島 コミセン	演歌ふれあい会	踊り	月2回 木曜日	午後	
大池 コミセン	民踊花みずき	民踊	月3~4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。
大池 コミセン	民謡同好会	民踊練習	月2回 火曜日	午前	みんなの知っている曲をうたっています。是非参加して下さい。
大池 コミセン	民謡秋桜	民踊	月3回 木曜日	午後	全身のリフレッシュを目的に仲間と楽しく踊りましょう。
玉櫛 コミセン	民謡あいりす	民踊	月4回 水曜日	午前	全国の盆踊りと民謡踊りを楽しみながら心身の健康と仲間作り♪

【 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	新大阪岳風会あじさい	詩吟練習	月2回 月曜日	午前	腹式呼吸で、ストレス解消し、病気知らず
中条 公民館	関西吟詩文化協会 邦翠会中条教室	詩吟	月3回 土曜日	午前	楽しく詩吟を学びます
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	詩吟は腹底から発声する事でストレス解消や教養に最適です。

【 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	
白川 公民館	浪速岳風会 吟恵支部	詩吟	月2回 月曜日	午後	和歌・漢詩などを吟じて、健康長寿。仲間も増える。初心者歓迎！
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	発声の基本を元に詩吟を楽しく詩い健康維持を目指します。
中津 コミセン	中津詩吟同好会	詩吟	月2回 火曜日	午後	伝統文化の伝承と健康維持のための詩吟をおすすめしています。
豊川 コミセン	詩吟同好会	詩吟	月2回 第1・3火曜	午後	童謡、歌謡等と組合せて楽しくしてゆきたい。
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	我々は複式呼吸で健康維持を目指す会です。会員募集しています。
三島 コミセン	新大阪岳風会 西河原支部	詩吟練習	月2回 水曜日	午後	
大池 コミセン	新大阪岳風会 吟ゆう支部	詩吟の練習	月3回 水曜日	午後	詩吟を通して生活を豊かにします。ぜひ加入して楽しみましょう。
玉櫛 コミセン	新大阪岳風会 旭支部	詩吟	月4回 月曜日	午前	初心者大歓迎。一緒に勉強しませんか。親切丁寧なやさしい詩吟。

【 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 月曜日	午後	基本から楽しくおけいこしています。初心者大歓迎。体験見学可。
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	楽しくアレンジメントを生けましょう！ 歓迎します。
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	プリザーブド・アートフラワー生花で季節感あるアレンジをします。
中津 コミセン	煎茶講座	煎茶	月2回 第1・3木曜	午前	小さな茶器で玉露と煎茶のお点前。季節の生菓子とお話も楽しみです。
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	月2回 第1・3月曜	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	いけ花のおけいこ	月2回 金曜日	午前	お花にいやされる時間でいっそう仲良くなのしいおけいこです。
穂積 コミセン	茶和の会(さわのかい)	茶道と日本の 伝統文化の学習	月3~4回 土曜日	午後	茶道で優雅なひとときを過ごしてみませんか？
三島 コミセン	シルクフローラル	フラワーアレンジメント	年12回 金曜日	午前	初めてやご経験のある方も、リフレッシュ頂ける楽しい教室です。

【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	好きな曲が弾けるようになりたいと各自頑張っています。仲間募集中。
茨木 公民館	茨木混声合唱団	合唱練習	月4回 土・日曜	午後 夜間	音に乗せて、生きるもの全ての美しさを伝える楽しみを、一緒に。
茨木 公民館	コーラスいばらき	コーラス・文化祭発表	月4回 木曜日	午後	歌の好きな方。大きな声で歌いましょう。毎週木曜日13時30分。
茨木 公民館	女声コーラスしゃぼんだま	コーラス	月2回 金曜日	午前	ゆっくり楽しんで歌いたい方、どうぞお待ちしております。
春日丘 公民館	茨木わらべうたの会	文化庁伝統文化親子教室 事業「お琴三味線体験会」	年5回 日曜日	午前	わらべうたを歌って遊び、その歌をお琴や三味線で演奏体験をする。
春日丘 公民館	たんぼぼ少年少女合唱団	わらべうた遊び、合唱	月3回 土・日曜	午前	わらべうたを歌って遊び、その歌を合唱して楽しみます。
春日丘 公民館	うたごえカフェ	皆で童謡歌唱、懐メロ 等を歌って楽しむ	年4回 日曜日	午後	参加費500円。収益はあしなが育英会を通じて募金している。
春日丘 公民館	chorus花	合唱	月4回 月曜日	午後	私たちはいつも笑顔で合唱のハーモニーを求めて練習しています。
中条 公民館	茨木市愛唱の会	歌唱	月3回 月曜日	午前	先生の素敵な歌と楽しい話 ピアノに合わせ名曲を歌いましょう。
中条 公民館	女声コーラス「紫音」	歌唱	月4回 木曜日	午後	毎週木曜日、午後2時半から4時、会費月3千円、いつでも見学可。
玉島 公民館	ふれあいの会	カラオケレッスン	月2回 日曜日	午前	コロナ感染予防をして、塩山先生の指導の元、楽しく練習しています。
太田 公民館	空 ピアノ教室	ピアノレッスン	月4回 金曜日	夜間	5才からシニアの方まで、ご自分のペースで楽しくレッスン！
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。
生涯学習 センター	茨木クラシックギター同好会	クラシックギターの 合奏練習	月4回 土曜日	午後A	クラシックギターによる合奏の練習と発表をしています。
生涯学習 センター	茨木ハーモニカクラブ	ハーモニカ演奏	月2回 金曜日	午前 午後A・B	童謡演歌等楽しく練習し、発表会やボランティア活動もしています。
生涯学習 センター	SA茨木オカリナサークル「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	フルートアンサンブル・風	フルートアンサンブル	月2回 水曜日	午前	皆でフルート合奏を楽しむ。フェスタへの参加、施設訪問等有り。

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。
中津コミセン	Kid's音楽くらぶ	ピアノ又は電子ピアノ 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 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。

【 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	
東 コミセン	ピアノフレンズ	電子ピアノレッスン	月2回 火曜日	午後 夜間	たのしいわかりやすいレッスンです。3才～お年寄まで！
豊川 コミセン	彩都西バイオリン教室	バイオリン	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	茨木バイオリン教室	バイオリン	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。
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	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。
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	成人男女、初心者も含め、新入会員を歓迎します。
玉櫛 コミセン	茨木マンドリンクラブ“Rose”	マンドリン練習	月2回 土曜日	午後	マンドリンに興味がある方ぜひ見に来て下さい
中津 コミセン	健康唱歌 なのはな	キーボード(ピアノ)伴奏 で歌をうたう	月1回 第2火曜	午前	歌って笑っていきいき元気に歌をうたって楽しく健康になりましょう。
三島 コミセン	ゆめ音楽教室	ヴォイストレーニング他	月3回 月・水曜	午前	ジャンルを問わず、初心者、シニアの方まで本格的なヴォイトレです。
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	混声四部で楽しく合唱しています。40数名で男女半々。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	地域の皆さんとコーラスを楽しんでいます。見学自由です。
玉櫛 コミセン	Coro Mizuo(コーロミズオ)	女声コーラス	月4回 水曜日	午前	主に毎週水曜日、10時から12時まで、みんなで楽しく歌っています。

【 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	午前	小人数で楽しく句会を重ねています。初心者大歓迎！
西 公民館	こころをよむ現代川柳	川柳講座及び句会	月1回 木曜日	午後	日々の思いを五・七・五の十七音にのせてみませんか？新規募集中です。
大池 コミセン	大池俳句会	俳句会	月2回 金曜日	午後	ベテランから初心者まで幅広いですが楽しい会です。
沢池 コミセン	よひら会	俳句、作句、選評	月1回 月曜日	午前	楽しく俳句を。初心者歓迎。伝統俳句をつらぬき、新風も入れます。

【 囲碁・将棋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	楽碁会	囲碁対局及び検討	月2~3回 日曜日	午後	囲碁を打つ人は、ボケない！メタボもない。日曜午後、歓迎！
安威 公民館	安威囲碁同好会	囲碁	月2回 金曜日	午後	新入会大歓迎、気楽に囲碁と一緒に楽しみましょう。
太田 公民館	太田囲碁クラブ	囲碁	月2回 木曜日	午後	脳の活性化も兼ねて楽しんでいます。お待ちしております。

【 囲碁・将棋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	アタリの会	囲碁対局・レベル向上	月4回 水曜日	午後A・B	囲碁講座卒業生で級位者が対象。対局マナーを重んじています。
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	

【 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2回 水曜日	午前	季節を感じられる活動・制作をしながら楽しくリトミックをします。
生涯学習 センター	親まなび☆きりりん広場	子育て支援	不定期	午前	子育て中の悩みをグループで話します。親学習というプログラム。
中津 コミセン	れいんぼー	母子分離教室	月2回 第2・4木曜	午前	幼稚園入園前に集団生活を身に付けませんか？楽しく遊びましょ。
玉櫛 コミセン	子育てひろば クレードル	子育てひろば	月1回 第3火曜	午前	ほっこりできる居場所を目指しています。

【 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	
茨木 公民館	紫の会	着付	月1回 金曜日	午前	初心者歓迎！美しい着付を学びましょう。
中津 コミセン	着付け彌千世会	着付け	月2回 火曜日	午前	初心者からプロをめざす方まで。少人数でていねいにご指導します。

【 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 主に金曜	午後	編物の同好会です。初心者の方も歓迎します。
郡山 公民館	編物講座	編物教室	月2回 月曜日	午前	自由な材料で和気あいあいと楽しくやっています。ご参加お待ちしております。
中津 コミセン	手作りしま専科	手芸	月2回 第1・3火曜	午前	毎回楽しくいろいろな手芸作品を作ってます。

【 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	レインボー	女性のための健康麻雀	月4回 月曜日	午後	健康麻雀です。できれば経験のある方を求めます。
茨木 公民館	雀	女性のための健康麻雀	月4回 水曜日	午後	指導者が不在のため経験のある方をお願いします。
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8~9回 水・土曜	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。
太田 公民館	麻雀・和	脳トレ健康麻雀	月4~5回 水曜日	午後	健康、脳トレ、麻雀です。
生涯学習 センター	遊木会	木工	年43回 木曜日	午前	毎週木曜日、午前9時～午前12時
中津 コミセン	南京玉すだれ 和の会	各団体へのボランティア	月1回 第1木曜	午後	伝統芸能南京玉すだれ。皆さん練習してみませんか。
庄栄 コミセン	Fine		月1回 月曜日	午前	「ibマッピング」を使い、頭の中を整理整頓することができます。
大池 コミセン	サークルGENKI	ストレッチ	月2回	午後	いつもほめてくださる先生と、楽しく身体を動かしています。
大池 コミセン	茨木山草会	草花(特に山野草) の栽培	月1回 日曜日	午後	草花の栽培を楽しみましょう。
大池 コミセン	茨木市断酒会	お互いのお酒の 体験談を話し、聴く	月8~9回 水・土曜	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