

せつつきいき健康づくりグループ 一覧 (令和6年4月現在)

グループ名	活動場所	活動曜日・時間	会費	活動内容	四部作	新規受入
コスモス健康クラブ	コミュニティプラザ2階研修室2	第1・第3 水曜日 13:20~15:50	500円/月	いきいき健康クラブの指導による体操	○	○
男の料理教室(金曜会)	コミュニティプラザ調理実習室	第3金曜日(原則) 9:00~12:00	1,500円/回	摂津栄養士会様の指導と共に、健康指向料理実施	×	○
いきいき体操の会	摂津市一円	①定例会月2回 (主に土曜日9:30~12:00) ②各グループ支援活動等(不定)	1,200円/年	①「せつつみん」で体操四部作の普及活動 ②各自主グループに対する支援活動 ③その他	○	○
せつつブルーウィングス太極拳	正雀市民ルーム3階大会議室	火曜日 13:00~15:00	24,200円/年(保険料含む、詳細別途)	入門、初級、開化24式太極拳、32式太極剣、28式扇を教習。	×	○
あいあいなまか	あいあいホール別府	毎週 月曜日(祝日は休み) 13:30~15:00	300円/月	指導者の下での健康体操	○	○
市老連味舌地区女性会 歌体操	あいあいホール別府	毎月 第1金曜日 13:30~15:00	なし	健康体操	×	×
南別府団地会	南別府団地(集会室)	第1,2,4水曜日 14:00~15:30	なし	体操・体操四部作・歌・ボール遊び他	○	○
市老連鳥飼地区 女性部	新鳥飼公民館	第1・第3 水曜日 13:30~15:00	なし	歌体操	○	○
いきいきふれあいの会	ふれあいの里集会室	13:30~14:00 毎週 火曜日 (第1~第4火曜日)	記載なし	健康体操	○	○
元気の会	コミュニティプラザ3F	毎週火曜日 9:30~11:30	500円/月	馴染みの歌謡曲をメンバーで合唱した後、ラジオ体操、歌体操、摂津みんが体操四部作・脳トレ・ストレッチ・筋トレなどをしています。	○	○
味生わくわく体操の会	味生公民館	毎週水曜日 13:30~15:00	300円/月	脳トレ・筋肉トレーニング・歌体操	○	○
千里丘健康体操クラブ	千里丘公民館	第1・第2 金曜日 13:30~15:00	500円/月	体力作り 健康づくり全般(指導員による) 認知症に関する勉強会・健康生活の方策等	○	○
はつらつクラブ	大阪府営正雀住宅集会所	月3回水曜日(第1~第3) 10:00~11:30	500円/月	健康体操・ロコモ体操・ラジオ体操・4部作DVD・ソフトボール使用肩たたきボールまわし	○	○
花みずき会	マンハイム淀川公園集会所	第1・第3 金曜日 14:00~15:30	なし	健康体操(ストレッチ、四部作)健康づくり事業行参加	○	×
ひかり体操クラブ	第17集会所	毎週 月曜日(月4回) 13:30~15:00	500円/月	健康体操 他	○	○
がんばろう会	コミュニティプラザ	月曜日(月3回) 13:00~15:30	500円/月	脳トレ、摂津市の四部作体操・ラジオ体操・タオル体操・重りをつけて筋トレ・歌体操	○	○
ウィズはつらつ	コミュニティプラザ	第1・第2・第3 木曜日 10:00~12:00	1,000円/月	体操・四部作	○	○
桜はつらつクラブ	せつつ桜苑4階	毎週木曜日 10:00~11:30	1,000円/年	四部作体操・脳トレ・歌、健康で自立を目指す	○	○
チームあすなる	中内公民館	第1・第3 月曜日 10時~11時30分 月に2回活動、祝日の場合は翌週	500円/月	健康体操・講話・他	○	○
ひまわり	庄屋公園管理棟	毎週火曜日 10:00~12:00	500円/月	健康体操	○	○
のんびり体操(第二福寿会)	第47集会所	毎月第1、3、4金曜日 13:30~15:00	500円/月	味生地区在住の65歳以上の方参加OK/先生の指導の下、摂津四部作・脳トレ・筋トレ実施	○	○
市場OB会 健康体操 あじさい	市場公民館2階大会議室	第2・第4 水曜日 (8月は休み) 10:00~11:30	4,000円/年	主に体を動かす	○	○
とりかい32体操クラブ	第32集会所	毎週 月曜日(週4~5回) 10:00~11:30	300円/月	健康体操	○	○
別府スマイル	第28集会所	毎週月曜日(祝日の場合は休み) 13:00~15:00	500円/月	健康体操・四部作体操・コグニサイズ・ボール体操・簡単な頭の体操	○	○
健康体操ウキウキ北別府	北別府集会所(第13集会所)	毎週 水曜日 13:30~14:30	200円/月	ラジオ体操、歌体操	○	○
千里丘グランドハイッツ住民交流会	千里丘グランドハイッツマンション集会室	毎週土曜日 14:00~15:30	300円/月	ストレッチ(準備体操)・イス使用の筋トレ・体操四部作・阿波踊り	○	○(条件有)
K・S・K[香露園・すこやか・健康クラブ]	第2集会所	毎週火曜日	200円/月	摂津四部作、手話、ギターと共にみんが歌う、体操、おしゃべり	○	○(条件有)
たけのはな体操クラブ	味舌上公民館	第1・第2・第3 月曜日 14:00~15:30	500円/月	講師のもと、合唱、ラジオ体操、筋トレ、脳トレ体操、摂津みんが体操、四部作体操等、楽しみながら健康づくりに励んでいます。	○	○(条件有)
整体リズム健康体操同好会	せつつ桜苑4階	毎月3回火曜日 13:30~15:00	2,000円/月	健康維持と住民との親睦のため	×	○(条件有)
パークスマイルシニア	パークシティ南千里丘内のアリーナ	毎週火曜日 10:00~12:00	1,200円/年	健康体操(いきいき体操の会の先生方に筋肉トレーニング、四部作などの指導していただいています)・カーリンコン・ポッチャ	○	○(条件有)
トレーニング倶楽部	コミュニティプラザ2階健康増進ルーム	毎週 月曜日(月3回) 13:30~15:30	1,000円/月	体操四部作・笑いヨガ・ギターによる歌、マット体操	○	○
エイジングコート千里丘いきいき体操の会	エイジングコート千里丘フィットネスルーム	毎週 金曜日 午前10時~11時15分	なし	摂津いきいき体操の会の指導を受けまたはDVDを視聴して、いきいき体操四部作を中心に体操をしている。	○	○(条件有)
あすなる体操	安威川公民館	第1・第2・第3 金曜日 14:00~15:30	500円/月	四部作・歌体操・脳トレ・歌・ストレッチ	○	○
第15和体操クラブ	第15集会所	毎週 水曜日 10:00~11:30	100円/回	四部作体操、ストレッチ他	○	○
摂津市人材サポート・ビューロー	市民交流の場、こらばハウス「そら」	毎月 第3木曜日及び随時 13:30~15:30	200円/回	体操・脳トレ・ゲーム・合唱・折り紙等	○	○
めいわ会	野村ステイツ千里丘マンション集会室	①毎月 第2・第4木曜日 13:30~15:00 ②隔月 第2土曜日 14:30~16:00	①0円 ②400円	①体操四部作 ②大学教授による指導	○	○
ほおぎの会	千里丘公民館	毎週月曜日 13時~15時	2000円	ヨガによる健康維持	×	○
敬友会(ゆりの花)	別府コミュニティセンター集会室1,2	毎月第2・3火曜日 午前10時~12時	年間1000円	いきいき体操	○	○(条件有)
摂津市老人介護者(家族)の会	地域社会福祉支援センター	毎月第2月曜日 (祝日の場合は、翌日火曜日) 13:30~15:30	0円	楽々カフェ(音楽療法、運動、歌)研修会等	×	○
ル・リアン	第38集会所	第1水曜、第3金曜 13:30~15:00	500円/回、1,000円/月	体操	×	要相談
シルバー健康体操わかさ	旧シルバー(ワークプラザ)	第1木曜日(月1回)	500円/月	先生の指導のもと、音楽に合わせて体操	×	○