

せついきいき健康づくりグループ 一覧（令和7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	摂津栄養士の指導の指導による調理実習と試食	○	○
いきいき体操の会	主にコミュニティプラザ	定例会月2回 (9:30～12:00)	1,200円/年	①「せつみんなて体操四部作」の普及活動 ②29箇所の自主グループに対する支援活動 ③その他	○	○
せつブルーウィングス太極拳	正雀市民ルーム	火曜日 13:00～15:00	23,000/年（詳細は事務局まで）	入門、初級、簡化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（第5週目と祝日は休み、夏季休みあり） 13:30～15:00	300円/月	体操四部作、筋力トレーニング、歌体操	○	○
市老連味生地区女性会歌体操	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（集会所）	第1,2,4水曜日 13:30～15:30	なし	体操四部作・筋力トレーニング・声を出し歌を歌う	○	○
市老連鳥飼地区 女性部	新鳥飼公民館	第1・第3 木曜日 13:30～15:00	なし	歌体操	○	○ （鳥飼地区老人会会員）
いきいきふれあいの会	ふれあいの里集会所	12:30～14:00 毎週 火曜日 (祝日は休み)	なし	健康体操	○	○
ゆうゆう体操の会	ゆうゆうホール鳥飼西	毎週月曜日 13:30～15:00	100円/回	筋トレ・ストレッチ・ボール遊び	○	○
元気の会	コミュニティプラザ	毎週火曜日 9:30～11:30	500円/月	健康体操（歌、歌体操、ストレッチ、脳トレ、他）	○	○
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・リズム体操	○	○
お通者クラブ	いきいきプラザ	毎週 木曜日（第4は無し） 13:00～15:00	500円/月	健康体操	○	○
千里丘健康体操クラブ	千里丘公民館	第1・第2・第3 金曜日 13:30～15:00	500円/月	会員相互の親睦、介護予防及び筋トレ・脳トレ等	○	○
はつらつクラブ	大阪府営正雀住宅集会所	月3回木曜日(第1～第3) 10:00～11:30	500円/月	歌・ラジオ体操・摂津の歌・柔軟・健康体操	○	○
花みずさ会	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	○	×
ひかり体操クラブ	第17集会所	毎週 月曜日 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） 13:00～15:00	500円/月	健康体操など	○	○
ウィズはつらつ	コミュニティプラザ	月3回 木曜日 10:00～11:30	1,000円/月	健康体操	○	○
桜はつらつクラブ	せつ桜苑	毎週木曜日 10:00～11:30	1,200円/年	健康で自立を目指す	○	○
チームあすなろ	中内公民館	第1・第3 月曜日 10時～11時30分	500円/月	健康体操 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47集会所	毎月第1、3、4金曜日 13:00～15:00	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	5,000円/年	認知症予防体操及び健康体操	○	○
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 他	○	○
別府スマイル	第28集会所	毎週月曜日 13:00～15:00	500円/月	健康体操・コグニサイズ・ボール体操	○	○
健康体操ウキキ北別府	第13集会所	毎週 水曜日 13:30～14:30	なし	健康体操（歌、脳トレ）	○	○
千里丘グランドハイツ住民交流会	千里丘グランドハイツマンション集会所	毎週土曜日 14:00～15:30	300円/月	ラジオ体操・筋力トレーニング・体操四部作・合唱	○	○ （マンションの住民のみ）
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 13:30～15:00	200円/月	摂津四部作、手話、ギターと共にみんなて歌う、おしゃべり	○	○ （香露園自治会員、香露園老人会員のみ）
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	合唱、ラジオ体操、筋トレ、脳トレ体操、摂津みんなて体操、四部作体操等、講師指導のもと、楽しみながら健康づくりに励んでいます。	○	×
整体リズム健康体操同好会	せつ桜苑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	×	○
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・ボッチャ	○	○ （パークシティ・パークタワーの居住者のみ）
トレーニング倶楽部	コミュニティプラザ	毎週 月曜日（月3回） 13:30～15:30	1,000円/月	筋トレ、ストレッチ	○	○
あすなろ体操	安威川公民館	第1・第2・第3 金曜日 (8月は休み) 14:00～15:30	500円/月	四部作・歌体操・脳トレ・歌	○	○
第15回体操クラブ	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、筋トレ他	○	○
NPO法人摂津市人材サポート・ビューロー	安威川公民館（まちのえんがわ）、こらぼハウス「そら」	月2回（不定期） 13:00～15:30	安威川公民館：300円/回 そら：200円/回	健康体操ガンパルーン、脳トレ等	×	○
めいわ会	野村ステイツ千里丘マンション集会所	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	○	○
摂津市老人介護者（家族）の会	地域福祉活動支援センター	毎月第2月曜日 (祝日の場合は、翌日火曜日) 13:30～15:30	年会費1,500円	楽々カフェ（音楽療法、運動、歌）研修会等	○	○
味生地区第一福寿会	味生公民館	毎月第1・3金曜日 毎月2回 13:30～15:00	年間2400円	市老連行事 総会、新年の集い、神社清掃、敬老の集い（旅行）、健康体操他	○	○
ル・リアン	第38集会所	第1水曜、第3金曜 13:30～15:00	1,000円/月	体操とお話しを通しての仲間づくり	×	○
シルバー健康体操わかくさ	ワークプラザ	第1木曜日（月1回） (但し、8月、1月を除く) 13:30～15:00	500円/月	講師指導によるストレッチ、筋トレ他	×	○
地域女性会ガールズ	安威川公民館	第2金曜日 10:00～12:00	500円/月	椅子体操	×	○