

せついきいき健康づくりグループ 一覧(令和5年7月現在)

グループ名	活動日 活動時間	活動場所	会員(男)	会員(女)	会費	活動内容	四部作	新規受入
さくら会	第2・第4 水曜日 10:00~12:00	せつ桜苑4階	3	3	なし	健康体操	×	○
コスモス健康クラブ	第1・第3 水曜日 ※但し第2水曜日に変更あり 13:20~14:30	コミュニティプラザ2階研修室2	0	13	1,000円/月	椅子に座っての体操・マット使用もあり	×	○
市老連女性部会市里丘地区	毎月第2水曜日(1月以外) 13:30~17:00	いきいきプラザ2階	0	50	懇親会是一部負担 歌体操は無料	料理教室・歌体操 摂津市老連の行事予定に合わせ。	○	○
男の料理教室(金曜会)	第3金曜日(原則) 9:00~12:00	コミュニティプラザ調理実習室	12	0	1,500円/回	摂津栄養士会様の指導による調理実習	×	○
男の料理教室(土曜会)	毎月第3土曜日 9:00~12:00	コミュニティプラザ調理実習室	13	0	1,000円/回	摂津市栄養士会2名指導の元、みんなで料理をつくる。	×	○
いきいき体操の会	①定例会月2回 (主に土曜日9:30~12:00) ②各グループを種活動(不定期)	①コミュニティプラザ ②摂津市内全域(自主グループを種地)	2	15	1,200円/年	①「せつみんなて体操四部作」の普及活動 ②各自グループに対する支援活動	○	○
せつフルウィングス太極拳	火曜日 13:00~15:00	正雀市民ルーム3階大会議室	1	11	65歳以上年費 23,000円+保険料 1,200円	入門、初級、簡化24式太極拳、28式扇を教習。 習熟レベルに合わせ講師2名について教習。 コロナで市民ルーム閉館時は隣の公園で自主練習(雨天中止)	×	○
あいあいなまか	毎週 月曜日 (45分) 13:30~15:00	あいあいホール別府	0	20	300円/月	手足の筋肉ほぐし体操・筋力アップ体操・歌体操	○	○
市老連味舌地区女性会 歌体操	毎津期 第1金曜日 13:30~15:00	あいあいホール別府	0	15	なし	健康体操	○	○
南別府団地会	第1,2,4水曜日 14:00~15:30	南別府団地(集会所)	0	21	なし	いきいき体操・ラジオ体操・体操四部作・歌体操	○	○
男の簡単クッキング田舎バード	第2土曜日 9:00~12:00	新島岡公民館	10	10	1,000円/回 (材料代のみ顔割り)	栄養士の先生の指導のもと、楽しく活動している	×	○
市老連鳥飼地区 女性部	第1・第3 水曜日 13:30~15:00	鳥飼体育館・鳥飼公民館	0	17	なし	歌体操	○	○
いきいきふれあいの会	毎週 火曜日 (第1~第4火曜日)	ふれあいの里集会所	3	11	4000円/年	摂津市体操四部作・脳トレクイズ・筋トレ ・ストレッチ・情報交換・年に一度の会食	○	○
さわやか食の会	不定期	未定			年会費300円 開催当日500~700円	事前に献立を決めて会費連絡 グループに分かれ調理し全員で食事をす	×	○
ゆうゆう体操の会	毎週月曜日 13:30~15:00	ゆうゆうホール鳥飼西	2	38	100円/回	ストレッチ・健康体操	○	○
元気の会	毎週火曜日 9:00~12:00 (9:30~11:30)	コミュニティプラザ	2	27	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、 摂津みんなて体操四部作、脳トレ ・ストレッチ・筋トレなどをしていきます。	○	○
味生わくわく体操の会	毎週水曜日 13:30~15:00	味生公民館	0	22	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	第1・第2・第3 金曜日 13:30~15:00	千里丘公民館	1	14	500円/月	健康づくり全般(指導員による) 認知症に関する勉強会・健全生活の方策等	○	○
はつらつクラブ	月3回水曜日(第1~第3) 10:00~11:30	大阪府管正雀住宅集会所	0	13	500円/月	健康体操・ロコモ体操・ラジオ体操・4部作DVD ・ソフトボール使用扇たききボールまわし	○	○
花みずき会	第1・第3・第5 金曜日 14:00~15:30	マンハイム淀川公園集会所	1	12	なし	健康体操(ストレッチ、四部作)健康づくり事業行事参加	○	×
ウイズはつらつ	第1・第2・第3 水曜日 10:00~11:30	コミュニティプラザ	0	10	1,000円/月	体操・四部作	○	○
桜はつらつクラブ	毎週木曜日 10:00~11:30	せつ桜苑4階	7	19	1,000円/年	四部作体操・脳トレ・歌	○	×
あすなろ会	第1・第3 月曜日 10時~12時	中内公民館	0	7	500円/月	健康体操・講話・他	○	○
ひまわり	毎月第2・第4 火曜日 10:00~12:00	庄屋公園管理棟	2	6	200円/月	健康体操	○	○
のんびり体操	毎週金曜日(第5週目・祝日は休み) 月4回を限度とする 13:00~15:00	第47集会所	1	9	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	○	○
市場あじさい	第2・第4 水曜日 (8月は休み) 10:00~11:30	市場公民館2階大会議室	1	12	4,000円/年	健康体操	○	○
別府スマイル	毎週月曜日(祝日の場合は休み) 13:00~15:00	第28集会所	0	10	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	毎週 水曜日 13:30~14:30	北別府集会所(第13集会所)	0	15	なし	摂津の歌・摂津四部作 ・歌体操(散歩・四季の歌、かぞえ歌、等々)・他	○	○
千里丘グランドハイツイ民交流会	毎週土曜日 14:00~15:30	千里丘グランドハイツイ マンション集会所	4	14	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	○	○
K・S・K (香露園・すこやか・健康クラブ)	毎週火曜日	第2集会所	2	15	200円/月	四部作体操・発声練習・ギターで歌う(月1回) ・手話体操(月1回)・脳トレ	○	○
たけのはな体操クラブ	第1・第2・第3 月曜日 14:00~15:30	味吉上公民館	6	13	500円/月	合唱(3曲)・ラジオ体操・筋トレ・脳トレ ・摂津みんなて体操四部作を講師のもと楽しく活動しています。	○	×
整体リズム健康体操	毎月3回火曜日 13:30~15:00	せつ桜苑4階	2	11	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	毎週火曜日 10:00~12:00	パークシティ南千里丘内のア リーナ	4	11	1,200円/年	健康体操(いきいき体操の会の先方方に筋肉トレーニング、 四部作などの指導をいただいています)・カーリンコン	○	○
トレーニング倶楽部	毎週 月曜日(月3回) 13:30~15:30	コミュニティプラザ2階 健康増 進ルーム	5	6	1,000円/月	体操四部作・笑いヨガ・唱歌を歌う	○	○
エイジングコート千里丘いきいき体操の会	毎週 金曜日 午前10時~11時15分	エイジングコート千里丘フィッ トネスルーム	1	5	なし	摂津いきいき体操の会の指導を受けて、 いきいき体操四部作を中心に体操をしている。	○	×
ゆうやけの会	毎月第1・第3火曜日 12:30~15:30	第46集会所	5	10	なし	指導員のもと、楽しく運動をしています。	○	○
仁生はなまるクラブ	第2・第3 水曜日 13:30~15:00	あいあいホール別府	2	19	300円/月	健康体操	○	○
あすなろ体操の会	第1・第2・第3 金曜日 14:00~15:30	安成川公民館	0	10	500円/月	四部作・歌体操・脳トレ・歌・ストレッチ	○	○
い5和体操クラブ	毎週 水曜日 10:00~11:30	第15集会所	0	12	100円/回	健康づくり	○	○
ゆいファーム	毎月2回不定期 10:00~12:00 13:00~15:00	鳥飼八町	3	4	なし	畑での補付、草取り、収穫等	×	○
やまびこ会	不定期 約2時間	不特定	1	13	1,200円	老人介護施設、児童の放課後見守り	×	○
摂津市人材サポート・ビューロー	毎月 第1日曜日・第3木曜日 13:30~15:30	さほハウス「そら」 コミプラ 南千里丘パークタワーマンショ ン つどい場 第10集会所	4	10	200円/回	体操・脳トレ・ゲーム・合唱・折り紙等	○	○
めいわ会	①毎月 第2・第4木曜日 ②隔月 第2土曜日	野村ステイツ千里丘 マンション集会所	4	9	①0円 ②400円	①体操四部作 ②大学教授による指導	○	○
ほおずきの会	毎週月曜日	千里丘公民館	0	11	2000円	ヨガによる健康維持	×	○
摂津市老人介護者(家族)の会	毎月第2月曜日 13:30~2:30	地域福祉活動支援センター	5	25	0円	音楽療法の指導士さんにより脳トレ体操や歌を合唱	○	○