

団体名	活動日	会費
おおきなかぶ (絵本よみきかせ隊)	2 火	回/月 曜日
	時間	10:00~12:00
		対象
		男女 親子
		大人 乳幼児
活動 P R		

親子イベントや子育て支援センターでのお話し会、絵本広場などをやっています。絵本に囲まれてわいわい楽しくやっています。子ども連れも大歓迎です。

団体名	活動日	会費
マーレ・ダンシング桂	4 火	回/月 曜日
	時間	18:45~20:00
		対象
		女
		~小学校低学年
活動 P R		

毎年、市民ホールにて発表会有。バレエの基礎から振付に入ります。わいわいガヤガヤ祭、たそがれコンサート等に出演。責任をもって指導いたします。10名程募集少人数指導は宝塚OG

団体名	活動日	会費
朗読グループグッドムーン (女性学級)	不定期 不定期	回/月 曜日
	時間	不定期
		対象
		男女 親子
		制限なし
活動 P R		

摂津市生涯学習課の委託事業で年間4~5回の学習会を主催します。自己表現を中心に、芸術の観賞会、調理自習など楽しい時間を皆で考えながら開催します。

団体名	活動日	会費
朗読グループグッドムーン	2 火	回/月 曜日
	時間	10:00~12:00
		対象
		男女
		大人
活動 P R		

年1回の舞台発表と講師指導のもと丹田発生をし表現力を高め心と体をほぐし自分自身を高め自立と社会参加し朗読を通じて言葉の大切さを語る事を大切に表現しています。

団体名	活動日	会費
PURE DANCE BOX (きッズ&Jr)	4 木	回/月 曜日
	時間	18:00~19:30(きッズ)
		対象
		小学生
活動 P R		

キッズは音に合わせて動く楽しさ、Jrは少しお姉さんのようなダンス...年齢にあわせて楽しんでいます。姉妹で頑張っているお子様も多いですよ。ぜひお越しください。

団体名	活動日	会費
PURE DANCE BOX	4 火	回/月 曜日
	時間	10:00~11:45
		対象
		女
		大人
活動 P R		

腹筋・背筋を意識した動きを中心に、音楽にあわせて動きます。ウォーキング・筋トレ・ストレッチなどで体を動かして体幹を整えます。

団体名	活動日	会費
PURE DANCE BOX (CARA=FULL 大人クラス)	4回/月 火・木曜日	3,000円/月
	時間 火曜 18:00~ 19:45	対象 女 大人
	活動 P R	

ヒップポップやジャズダンス等を中心に主婦のグループで頑張っています。ダイエット目的、友達作り…理由は様々ですが、24名で頑張っています。

団体名	活動日	会費
おもしろクラブ	3回/月 金曜日	6,000円/月
	時間 15:00~21:00	対象 男女 高校・大学 男女 大人
	活動 P R	

漢字・かなと幅広く基本から作品まで。毛筆とペン字。少人数で楽しくやっています。年一回の展覧会も行っています。

団体名	活動日	会費
おもしろいで書クラブ	3回/月 木曜日	6,000円/月 (テキスト・紙代共)
	時間 14:00~22:00	対象 男女 高校・大学 男女 大人
	活動 P R	

自分の好きな言葉を自分の字で作品する事を目指し、特に作品としてのまとまりに注意することを第一にしています。表現はなるべくわかり易さを求めます。見学は自由に

団体名	活動日	会費
マミー・クリスタル	4~5回/月 不定期曜日	年会費なし 参加ごとに 500円~/回
	時間 10:00~12:00	対象 親子 ~小学校低学年 女性 大人
	活動 P R	

子どもと一緒に参加できる習い事サークルです。毎回講師を呼んで様々なイベントを開催。興味あるイベントだけ参加できます。詳しくは「マミークリスタル」で検索！

団体名	活動日	会費
文学のつと	1回/月 曜日	1,000円/月
	時間 10:00~12:00 授 業	対象 男女 制限なし
	活動 P R	

今学んでいる小倉百人一首は三年目で、まもなく終わります。平成26年から和泉式部日記を勉強します。古典に興味をお持ちの方、見学もできます。現在会員は十数名です。

団体名	活動日	会費
てる坊企画 (イキイキ健康ストレッチ)	4と3回/月 木と水曜日	ストレッチ 2,000円/月 ワンツ一体操 1,800円/月
	時間 午前	対象 男女 中高年層
	活動 P R	

・イキイキ健康ストレッチ どなたでも参加できる健康、体力づくりの体操教室です。ストレッチ体操・筋力トレーニングで心も体も楽しく元気にリフレッシュ！

・イキイキ健康ワンツ一体操 無理なくできる楽しい健康体操です。ストレッチ、筋力トレーニングで元気な体を作っていきます。肩こり、腰痛、ひざ痛でお困りの方にお勧めです。

団体名	活動日	会費
てる坊企画	2と4 木	回/月 曜日
	時間	19:30~21:00 13:30~15:00
		女性 : 成人~中高年層

活動 P R

- ・女性の為のエアロ&ストレッチ 全身運動、筋力トレーニングで気持ちよく汗を流した後、ストレッチで全身をほぐしていきます。疲れた体をリフレッシュ！ストレッチの気持ちよさを体感できます。
- ・エアロ&ストレッチ 体力、健康づくりの体操教室です。エアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチなど音楽にのって全身の筋肉を気持ちよく動かします。どなたにでもできます。

団体名	活動日	会費
遊フォークラブ (写真)	1	回/月 曜日
	時間	9:00~12:00
		男女 : 大人

活動 P R

遊ぶように写真を撮り、会員同士の交流を楽しむ団体です。写真を持ち寄る「例会」の他、京阪神各地へ、花・風景・祭を求めて「撮影会」を毎月実施。初心者・女性歓迎。

団体名	活動日	会費
GUETO CAPOEIRA 大阪		4,000円/月(子ども) 6,000円/月
	毎週土	回/月 曜日
	時間	19:00~22:00

活動 P R

カポエイラは、ダンスのように見えるブラジルの格闘技です。毎回、歌と楽器の練習もしています。子どもクラスも募集中なので気軽に見学にお越しください。

団体名	活動日	会費
るんるんエアロ		2,500円/月
	毎週土	回/月 曜日
	時間	10:00~11:30

活動 P R

運動が得意ではない方もいつでも気軽にご参加ください。音楽に合わせて体をほぐし元気に動ける体力をつけましょう。和気あいあい、楽しいおしゃべりにも花が咲きます。

団体名	活動日	会費
フラワーバスケット	3~4	回/月 曜日
	金	
	時間	13:00~22:00

活動 P R

生花やプリザードフラワーでアレンジします。いつでも見学して下さい。体験の方は4日前に連絡して下さい。お花の準備をします。皆様お待ちしております。

団体名	活動日	会費
フラワーサークル風花	3~4	回/月 曜日
	月	
	時間	10:30~16:00

活動 P R

生花のアレンジメントや月一回プリザードフラワーのレッスンを行っています。体験レッスンも随時行っています。興味のある方はお気軽にお問合せ下さい。

団体名	活動日	会費
関西学生舞台芸術推進協会 (SPS Dance Party)	4月	1,000円/1レッスン
	回/月 曜日	対象
	時間 18:00~21:30	男女 未就学児童~大学生

活動 P R

大人から子供までダンスや音楽が好きな方大歓迎です。講師は留学経験があり舞台やバックダンス等、多方面で活躍中。レッスンで学んだ事をたくさんのステージで発揮しよう！！

団体名	活動日	会費
元気の会	毎週火	500円/月
	回/月 曜日	対象
	時間 10:00~12:00	男女 男性歓迎

活動 P R

体操(NHK第一)、筋力トレーニング、歌体操(歌に合わせて体操をする)、室内ウォーキング(ウォーキング)、おしゃべり等各自の体力に合わせて楽しくやっております。初めての方も大歓迎です。

団体名	活動日	会費
カ・フラ・ポーマイカイ	3土	3,600円/月
	回/月 曜日	対象
	時間 13:00~14:30 15:00~16:30	女性

活動 P R

あなたもフラでタイムスリップしましょう。波や風等の自然、愛や尊敬等すべての気持ちを踊りで表現します。年齢・経験は問いません。見学体験でもOKです！ アロハ！

団体名	活動日	会費
摂津市国際交流協会	4木	個人 3,000円/年間
	回/月 曜日	対象
	時間 10:00~11:30	国際交流に興味がある

活動 P R

地域に暮らす外国人の方々に日本語学習の支援をしたり、交流をしたりしています。興味のある方は摂津市国際交流協会までお問合せください。

団体名	活動日	会費
特定非営利活動法人 わかば 共同保育所	2水	
	回/月 曜日	対象
	時間 10:00~11:00	親子 乳幼児と母親

活動 P R

絵本を通して親子で楽しい時間を過ごしています。お母さん同士の交流、保育士による育児相談もしています。ぜひ親子でおこし下さい。

団体名	活動日	会費
ちょこっと らくらく体操	3月	3,900円/月 (アロマ・保湿クリーム代含)
	回/月 曜日	対象
	時間 13:10~17:00	男女 親子

活動 P R

横になったの動きが主になります。生活習慣から起こるからだの捻じれゆがみ等を無理なく正しい姿勢に戻す動きで神経や血液リンパの流れをよくしセルフケアで動ける体作りです。

団体名	活動日	会費
かんぱろう会	3月	500円/月
	回/月 曜日	対象
	時間 午後	男女 60歳～
活動 P R		

毎日健康で過ごせるように、体づくりをし、体操として三部体操をし、手足の運動をしています。

団体名	活動日	会費
ひよママ会	2～3土	1200円/1回
	回/月 曜日	対象
	時間 10:00～12:00	女性 親子 乳幼児～未就学児童
活動 P R		

子育て中の若いママたちのためのフラダンスです。ストレスをためないように悩み事などを仲間と相談したり、フラを通じて楽しい趣味を持って子育てを頑張る活動をしています。

団体名	活動日	会費
Halau Hula O. Mahana	3～4月	1,200円/1回 (3,600円/月)
	回/月 曜日	対象
	時間 10:00～12:00 19:00～21:00	女性 中学生～
活動 P R		

- ①癒しのリズムでエクササイズしましょう ②楽しい仲間作りをします
③初心者の方大歓迎です ④踊りで健康な身体作りを…
⑤まずはお問合せください

団体名	活動日	会費
フラ・ナニ・レフアメイツ	3水	1,200円/1回
	回/月 曜日	対象
	時間 19:00～21:00	女性 中学生～
活動 P R		

初心者の方を対象に基本からしっかり学びます。フラを通じて仲間意識を高め健康な体作りをしていくことを目標としています。何かを始めたい方、大歓迎です。

団体名	活動日	会費
コスモス健康クラブ	2水	500円/1回
	回/月 曜日	対象
	時間 13:00～17:00	女性 60代～
活動 P R		

年齢に合ったヨガを取り入れた体操をしています。月に1,000円の貯金をして食事会や小旅行を楽しんでいます。

団体名	活動日	会費
男の料理教室 土曜会	1土	1,000円/月
	回/月 曜日	対象
	時間 9:00～12:00	男性 成人
活動 P R		

楽しく調理実習室をしています。参加しやすい料理教室で仲間作りをしてみませんか。男女共同参画推進団体として模擬店を出店します。

団体名	活動日	会費
フラ・カブウレト	2 金	3,500円/月
	回/月 曜日	対象
	時間 10:00~11:30	女性 : 年齢は問いません

活動 P R

ハワイの風や花の香りを感じながら楽しくフラを踊りましょう。心も体もしなやかになって充実した一時を過ごしましょう。舞台やイベントにも参加出来ます。初心者も歓迎

団体名	活動日	会費
キレイヨガ	3 月・木	3,000円/月
	回/月 曜日	対象
	時間 月 10:00~11:20 木 10:00~11:20	女性 : 成人

活動 P R

呼吸法を取り入れ、気持ちよく身体をほぐしながら、心身共にバランスを整えていきます。皆さんと一緒にヨガを楽しみ若々しさをアップしましょう。(体験可)

団体名	活動日	会費
アロマヨガ	3 木	3,800円/月 (アロマオイル代含む)
	回/月 曜日	対象
	時間 15:10~16:00 19:10~20:30	女性 : 大学生~

活動 P R

アロマの香りに癒されながら小顔リフトアップ!美肌へと導きます。身体をほぐしながら血行促進し身体のバランスを整えゆったりとヨガを楽しみましょう。(体験可)

団体名	活動日	会費
自強術	4 水・木	2,750円/月
	回/月 曜日	対象
	時間 10:00~11:30	女性 : 年齢不問

活動 P R

顔のマッサージ、足もみで血流をよくしてからストレッチ体操へと進みます。年齢体力に関係なくどなたにもできる体操です。お気軽に見学にお越しください。

団体名	活動日	会費
琴風会(神心流)	2 水	2,000円/月
	回/月 曜日	対象
	時間 14:00~17:00	興味ある方

活動 P R

詩吟を通じ人と人との輪を広げたいと思います。発声は腹式呼吸により心肺機能を高め健康につながります。練習の積み重ねで必ず詩吟が出来上がります。

団体名	活動日	会費
摂津マジッククラブ	1 土	500円/月 入会金なし
	回/月 曜日	対象
	時間 14:00~16:00	男女 : 高校生~

活動 P R

身近な物で、何時でも、何処でも誰で出来るマジックをします。派手ではありませんが、コミュニケーションの手段としては最適です。

団体名	活動日	会費
好奇心クラブ	1回/月	500円/1回
	金曜日	対象
	時間 19:00~20:30	男女 高校生~
活動 P R		

わからないものに対して、その理由や意味を知りたいと考えるのは、人の根源的欲求でそれが好奇心です。友好の場になることもこのセミナーの目的です。

団体名	活動日	会費
マカラ フラ	3回/月	3,000円/月
	水曜日	対象
	時間 10:00~11:30	女性 60代~
活動 P R		

癒しのハワイアン音楽にて体を動かすフラダンス教室です。初心者歓迎です。和気あいあいの楽しい教室で踊ってみませんか……

団体名	活動日	会費
フラワーアレンジメントの会	2回/月	500円/1回
	水曜日	対象
	時間 13:30~14:30 14:40~15:40	女性 60代~
活動 P R		

始めてみませんか！60歳以上の女性の方が対象。お茶を飲み楽しくおしゃべりしています。フラワーアレンジメントで心が癒されますよ。是非、一度見学してみてください。

団体名	活動日	会費
ハッピーファミリーグループ (高齢者の運動教室)	4回/月	3,100円/月
	金曜日	対象
	時間 午前	男女 30代~
活動 P R		

ちょっと気になるお腹周りをキュッと引き締め、硬くなった肩や腰をほぐして楽しく気持ちいい汗を流しリフレッシュして下さい。見学、お問合せお気軽にお待ちしております。

団体名	活動日	会費
ハッピーファミリーグループ (高齢者の健康、体づくり教室)	2回/月	1,600円/月
	2.4金曜日	対象
	時間 13:00~14:15	男女 60代~
活動 P R		

どなたにでもできる正しい体操を優しくご説明します。足腰の衰えを防ぎ若い血管を保って血圧、血糖値などの改善。何よりも気分転換で元気に、大切な時間をお過ごしください。

団体名	活動日	会費
ハッピーファミリーグループ (子どもジャズダンス)	4回/月	3,500円/月
	金曜日	対象
	時間 17:00~18:15	女性 小学生
活動 P R		

子どもの頃の運動習慣、正しい姿勢は生涯に渡っての生活リズムの基本になります。音楽にのって楽しくダンスしながら元気な体と強く優しい心を育てます。見学お気軽にどうぞ。

団体名	活動日	会費
ハッピーファミリー (高齢者の健康、体力づくり教室)	2回/月	1900円
	2.4月 曜日	対象
	時間 10:00~11:30	男女 60代~

活動 P R

正しい運動を続け、毎日を快適に過ごし介護にたよらない元気なからだところを育てる体操です。何もご心配はいりません。どなたにでもできる体操を優しくご説明いたします。

団体名	活動日	会費
聖墨会	2回/月	3,000円/月
	1.3水 曜日	対象
	時間 13:00~17:00	男女 制限なし

活動 P R

半紙の漢字書、かな書、ペン字、実用書から、条幅、大きな紙を使った字まで様々な字の練習をします。和気あいあいと楽しく勉強しています。

団体名	活動日	会費
3B健康体操	4回/月	シニア 2,200円/月 成人 2,700円/月
	火 曜日	対象
	時間 13:30~14:30 14:45~16:15	女性 成人

活動 P R

ボール・ベルなどを使う体操です。心も体も軽やかに今日の私が一番若い をモットーに励んでいます。随時 見学、体験歓迎。2つのクラスがありますのでお問合せを。

団体名	活動日	会費
3B健康体操 (親子体操)	2回/月	1,000円/月
	月 曜日	対象
	時間 13:15~16:45	親子 乳幼児~未就学児童

活動 P R

子育てママのリフレッシュ！音楽に合わせてからだを動かすことで親子のスキンシップを深め、ママの体力体型の向上につなげます。子育て仲間とメタボ予防！

団体名	活動日	会費
みやーく (宮古民謡研究会)	回/月	500円/1回
	毎週土 曜日	対象
	時間 10:00~12:00	制限なし

活動 P R

沖縄の楽器・三線の練習を基礎から楽しく練習しています。練習の成果はボランティアや市主催の行事で発揮し、地域の方々との交流も行っております。

団体名	活動日	会費
脳トレ・速読サークル(キッスの部)	2回/月	月3,800円 入会金3,000円
	日 曜日	対象
	時間 18:00~19:30	男女 小~中学生

活動 P R

ゲームや遊びを取り入れ、楽しみながら脳の活性化と速読法のトレーニングを行っています。思考力や書く力が自然と身に付き頭の回転もUPします。体験参加大歓迎です。

団体名	活動日	会費
美術同好会	2回/月	月1,000円
	土曜日	対象
	時間 10:00~12:00	男女 成人
活動 P R		

摂津市在住または近隣の人達で絵画を趣味とする人が集まり、技術を習得、作品の発表を行う同好会です。絵画の趣味を持つ人が集まり、話し合い等友好を温めています。

団体名	活動日	会費
イキイキ気功クラブ	3回/月	月2,000円
	月曜日	対象
	時間 14:00~15:30	女性 大人
活動 P R		

心と体のリラックス、正しい呼吸法を取り入れ普段使わない所の筋肉をゆるめ、筋力を鍛え、血流を良くして、いつまでも若くて健康であり続けることを願っています。

団体名	活動日	会費
川柳サークル くすの木	1回/月	1,300円
	木曜日	対象
	時間 13:00~16:00	年齢問わず
活動 P R		

短詩文芸の川柳の講座です。市民は約半数、後は近隣の人達です。川柳作家として定評のある摂津市在住の森中恵美子氏が講師です。教室はいつも25名が参加しています。

団体名	活動日	会費
摂津ホームルーム	1回/月	月 2,000円
	火曜日	対象
	時間 13:00~17:00	男女 50歳~
活動 P R		

日本の歴史全般、時事問題等について、確かな資料に基づき講義を取進め、時にはその補完として史跡めぐり等屋外活動をも行っています。

団体名	活動日	会費
トールペイント ベアリーナッティ	1回/月	月 2,000円
	木曜日	対象
	時間 午前・午後	女 大人
活動 P R		

トールペイントは木はもちろん布やガラス製品に描くことができます。みなさんワキアイアイ楽しくペイントしています。体験レッスン随時受付中。見学可。

団体名	活動日	会費
PARCO	3~4回/月	500~2,500円
	曜日	対象
	時間 10:00~11:45	女性 親子
活動 P R		

樹脂粘土を使った小物作りや親子フラを開催しています。お子様連れでも気軽にご参加いただけます。ほのほのとした活動でお友達作りにも最適です。ご参加お待ちしております。

団体名	活動日	会費
着付サークル	1 第3土	回/月 曜日
	時間	13:30~16:30
	女性	年齢問わず

活動 P R

世界に類を見ない美しい着物、日本人ならではの民族衣装。直線裁ちで美しく装う事の出来る伝統文化活動です。タンスに着物は眠っていませんか？装いに作法も身につけましょう。

団体名	活動日	会費
NPO法人 ワーキング・ママ	5~6	回/月 曜日
	時間	10:00~12:00
	女性 親子	~30歳・40歳・50歳 乳幼児・未就学児童

活動 P R

北摂地域で子育てに関する困り事を先輩ママがサポートをしています。コミプラでは主に子連れで楽しめるヨガ、編み物、セミナー教室を開講しています。

団体名	活動日	会費
摂津気功の会	4 日	回/月 曜日
	時間	9:00~12:00
	男女 親子	小学低学年~大人

活動 P R

悠久の歴史を持つ中国伝統文化の一つである気功を私たち中国人と一緒に始めませんか。楽しく丁寧に指導します。健康増進と日頃のストレス発散にもなります。

団体名	活動日	会費
yoga coconut	2 日	回/月 曜日
	時間	10:00~11:00
	女性 男性	小学高学年~60歳 男性の方は女性と一緒に参加

活動 P R

無理なくご自身のペースで動いていただけるので安心です。とてもゆっくりとしたヨガですので、どなた様もご参加ください。お気軽にお問い合わせくださいね。