

団 体 名	活 動 日		会 費	
おおきなかぶ (絵本よみきかせ隊)	1	回/偶数月		
	第1火	曜日	対 象	
	時間	10:30~11:30	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	
			2,000円/月	
朗読グループグッドムーン	2	回/月		
	火	曜日	対 象	
	時間	10:00~12:00	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	
			3,000円/月	
PURE DANCE BOX (きっず&Jr)	4	回/月		
	木	曜日	対 象	
	時間	18:00~19:30 (キッズ) 19:30~21:00(Jr)		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	
			3,000円/月	
PURE DANCE BOX	4	回/月	対 象	
	火	曜日		
	時間	10:00~11:45	女性	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	
			3,000円/月	
PURE DANCE BOX (CARA=FULL 大人クラス)	4	回/月	対 象	
	火・木	曜日		
	時間	火曜 18:00~19:45 20:00~21:45 木曜 13:00~14:45	女性	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名で頑張ってます。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			6,000円/月	
おもしろクラブ	3	回/月	対 象	
	金	曜日		
	時間	15:00~21:00	男女	高校・大学 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	
			6,000円/月 (テキスト・紙代共)	
おもしろいで書クラブ	3	回/月	男女	高校・大学 大人
	木	曜日		
	時間	14:00~22:00		

### 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	
			1,000円/月	
文学のつとめ	1	回/月	男女	制限なし
	月	曜日		
	時間	10:00~12:00 授業 13:00~17:00 対話		

### 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	
			ストレッチ 2,000円/月 ワンツータンツータン 1,800円/月	
てる坊企画 (イキイキ健康ストレッチ)	4と3	回/月	男女	中高年層
	木と水	曜日		
	時間	午前		

### 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ータンツータン 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	
			1,500円/月2回 2,800円/月4回	
てる坊企画	2と4	回/月	対 象	
	木	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、ストレッチで全身をほぐしていきます。  
 ・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  
 音楽によ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	
			500円/月	
遊フォークラブ (写真)	1	回/月	対 象	
	土	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	
			3,500/月	
フラロケラニ (ハラウ)	3	回/月	対 象	
	金・土	曜日		
	時間	午後	男女	年齢不問

### 活 動 P R

子供からシニアまで各クラスあります。フラは年齢に関係なく楽しめる踊りです。  
 一緒に楽しく踊りましょう！見学、体験大歓迎です！  
 曜日と時間はお問い合わせください。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			3,500円/1回	
フ <span style="font-size: 1.5em;">ラ</span> ワ <span style="font-size: 1.5em;">ー</span> サ <span style="font-size: 1.5em;">ー</span> ク <span style="font-size: 1.5em;">ル</span> Saison	3~4	回/月	対 象	
	月	曜日		
	時間	10:30~16:00	男女 親子	

**活 動 P R**

生花のフラワーアレンジとモダンフラワーアート・  
プリザーブドフラワーもやっています。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			500円/月	
元 <span style="font-size: 1.5em;">気</span> の <span style="font-size: 1.5em;">会</span>		回/月	対 象	
	毎週 火	曜日		
	時間	9:30~11:30	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	
			4,500円/月	
フ <span style="font-size: 1.5em;">ア</span> ・ <span style="font-size: 1.5em;">十</span> 二	3	回/月	対 象	
	土	曜日		
	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	
			個人 3,000円/年間	
摂津市国際交流協会	4	回/月	対 象	
	火・木	曜日		
	時間	10:00～11:30	国際交流に興味がある方	

### 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	回/月	対 象	
	水	曜日		
	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	
			3,900円/月 (アロマ・保湿クリーム代含)	
ちょこっと らくらく体操	3	回/月	対 象	
	月	曜日		
	時間	13:10～17:00	男女 親子	病後・事故後など セルフケア希望の人

### 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	
			500円/月	
かんぱろう会	3	回/月	対 象	
	月	曜日		
	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	
			1,200円/1回 (3,600円/月)	
Halau Hula O. Mahana	3～4	回/月	対 象	
	月	曜日		
	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	
			1,200円/1回	
フラ・ナニ・レフアメイツ	3	回/月	対 象	
	水	曜日		
	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身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	
			1 回/月	
男の料理教室 土曜会	土 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	
			3 回/月	
アロマヨガ	木 曜日		対 象	
	時間	15:10~16:30 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	
			4 回/月	
自強術	水・木 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	
			500円/月 入会金なし	
摂津マジッククラブ	1	回/月		
	土	曜日		
	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	
			2,000円/月	
ハッピーファミリーグループ (高齢者の健康体カづくり、椅子体操)	2	回/月		
	金	曜日		
	時間	14:45~15:45	男女	60代~

### 活 動 P R

きつい運動や難しい運動は自信のない方でも  
安心して続けられるいすでの体操です。  
ふらふらしない足腰、体と頭を作り最後まで自立した生活を送りましょう。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			3,400円/月	
ハッピーファミリーグループ (高齢者の健康、体カづくり運動)	4	回/月		
	金	曜日		
	時間	13:00~14:30	男女	60代~

### 活 動 P R

どなたにでもできる楽しい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。  
体と心と頭が元気になる大切な時間をお過ごしください。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			3,100円/月	
ハッピーファミリーグループ (中高年健康体カづくり運動教室)	4	回/月	対 象	
	金	曜日		
	時間	10:00~11:30	女性	40代~

### 活 動 P R

ちょっと気になるお腹回りをキュッと引き締め固くなった肩や腰をほぐして気持ちいい汗を流しリフレッシュして楽しんで下さい。  
見学、お問合せお気軽にお待ちしています。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			1900円	
ハッピーファミリーグループ (高齢者の健康、体カづくり教室)	2	回/月	対 象	
	月	曜日		
	時間	10:00~11:30	男女	

### 活 動 P R

膝痛、股関節痛、腰痛の痛みをやわらげ、より動きやすい体を作りましょう。筋肉をしっかりつけ、体をほぐし若々しい体をつくる運動をわかりやすくご説明します。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			シニア 2,500円/月 成人 3,000円/月	
3B健康体操	4	回/月	対 象	
	火	曜日		
	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	
			月3,800円 入会金3,000円 (別途テキスト代)	
脳トレ・速読サークル (キッズの部)	2	回/月	対 象	
	日	曜日		
	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	
			月1,000円	
美術同好会	2	回/月	対 象	
	土	曜日		
	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	
			月 2,000円	
トールペイント ベアリーナッティ	1	回/月	対 象	
	木	曜日		
	時間	午前・午後	女性	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	
			500~2,500円	
PARCO	3~4	回/月	対象	
		曜日		
	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。  
 ほのぼ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	
			500~2,000円	
NPO法人 ワーキング・マム	5~6	回/月	対象	
		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	
			20,000円/10回 (テキスト代別)	
NPO法人 せつぷるウィングス	4	回/月	対象	
	木	曜日		
	時間	①19:00~19:50 ②20:00~20:50	男女	高校生~60歳以上

### 活動 P R

もう一度英語をやり直したい大人を対象に、会話、リスニング、  
 文法など全てをイチからやり直します。  
 初回は体験無料なのでお気軽にお越しください

団体名	活動日		会費	
			13,000円／年 (別途保険料)	
NPO法人 せつブルーウイングス	3	回/月	対象	
	水	曜日		
	時間	19:30~20:30	男女	高校生~60歳以上

### 活動 P R

入門の太極拳および簡化24式太極拳を行っています。動きはゆっくりですが下半身に力が入りますので足が丈夫になります。初回は体験無料ですので初心者の方も大歓迎！

団体名	活動日		会費	
			13,000円／年 (別途保険料)	
NPO法人 せつブルーウイングス	3	回/月	対象	
	水	曜日		
	時間	18:30~19:15	男女	高校生~60歳以上

### 活動 P R

呼吸を整えながらゆっくりと体のあらゆる部分を伸ばします。終わった後には体が軽く、日々の生活も楽に...を目指しています。初回は体験無料ですのでお気軽に。

団体名	活動日		会費	
			¥1,500	
大阪府日本画新美術協会 会画遊会	1	回/月	対象	
	月	曜日		
	時間	10:00~12:00 13:00~15:00	女性	

### 活動 P R

「へたでいい」のうたい文句で、初めての人も野菜や花もゆっくり教えてもらえます。教室展・スケッチ旅行仲間と楽しく、のびのびした教室です。午前の部・午後の部 見学自由

団 体 名	活 動 日		会 費	
			¥3,500	
大阪府日本画新美術協会 らくらく日本画葉書絵	1	回/月	対 象	
	水	曜日		
	時間	13:00~15:00	男女	

**活 動 P R**

日本語はむつかしくありません。初めての人も野菜や花もゆっくり教えてもらえます。  
 スケッチ旅行・作品仲間と楽しく心温まる交流をしながらゆっくりの教室です。  
 見学自由

団 体 名	活 動 日		会 費	
			1,000円/月	
共に元気になろう会	3	回/月	対 象	
	木	曜日		
	時間	13:30~15:30	男女	大人

**活 動 P R**

脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)患者の  
 精神的・心的な支援と相互の助け合いを目的とし、  
 リハビリを進め生活の質の向上と社会参加を目指す会です。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			2,000円/月	
詩吟 関吟峰英会	2	回/月	対 象	
	水	曜日		
	時間	13:30~16:30	男女	大人

**活 動 P R**

日本の伝統文化です。大きな声を出して  
 心身共にリフレッシュ!しませんか。  
 初心者、経験者、見学体験も歓迎です。(他の曜日もあります。)

団 体 名	活 動 日		会 費	
			1,000円/月	
トレーニング倶楽部	3	回/月	対 象	
	月	曜日		
	時間	13:00~15:30	男女	大人

**活 動 P R**

膝、腰、股間筋の手術や痛み体力、筋力の低下した方も参加しておられます。  
 四部作体操に加え座って行う体操も行い、  
 生活の質の向上を目的に楽しく活動しています。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			500円/回	
摂津郷土史研究会	1	回/月	対 象	
	水	曜日		
	時間	19:00~20:30	男女	大人

**活 動 P R**

摂津市の歴史を勉強し、昭和の合併でなくなった村役場などの指標を立てています。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			1,000円/月	
愉快的スマホサークル	1	回/月	対 象	
	土	曜日		
	時間	午後	男女	50代~親子でも

**活 動 P R**

スマホは今や生活の中で欠かせない物の1部となりました。当サークルでは  
 楽しくわいわいと同じ事を何度も何度もくりかえし学んでいます。

団 体 名	活 動 日		会 費	
	チュルチュルイヤギ	2	回/月	4,000円/月
土		曜日	対 象	
時間		10:00~11:30	男女	年齢問わず

**活 動 P R**

韓国語で会話したい人達の集りです。独学をされていて話す機会の無い方など一緒に韓国語でお話ししましょう！