

団 体 名	活 動 日		会 費	
	おおきなかぶ (絵本よみきかせ隊)	2	回/月	
火		曜日	対 象	
時間		10:00~12:00	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、絵本広場などを行っています。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	
	朗読グループグッドムーン	2	回/月	2,000円/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	
	PURE DANCE BOX (きっず & Jr)	4	回/月	3,000円/月
木		曜日	対 象	
時間		18:00~19:30(きっず) 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	
			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 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	対 象	
	木	曜日		
	時間	14:00~22:00	男女 男女	高校・大学 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	
			1,000円/月	
文学のつと	1	回/月	対 象	
	月	曜日		
	時間	10:00~12:00 授業 13:00~17:00 対話	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	
			ストレッチ 2,000円/月 ワンツ一体操 1,800円/月	
<b>てる坊企画</b> (イキイキ健康ストレッチ)	4と3	回/月	対 象	
	木と水	曜日		
	時間	午前	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	
			1,500円/月2回 2,800円/月4回	
<b>てる坊企画</b>	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	
			500円/月	
<b>遊フォークラブ</b> (写真)	1	回/月	対 象	
	土	曜日		
	時間	9:00~12:00	男女	大人

**活 動 P R**

仲良く写真を楽しむクラブ

団 体 名	活 動 日		会 費
			4,000円/月(子ども) 6,000円/月 (大人・中学生～)
GUETO CAPOEIRA 大阪	回/月		対 象
	毎週 土	曜日	
	時間	19:00～22:00	男女 中学生～大人 子ども 未就学児童～小学生

### 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
			3,000～3,500円/1回
Saison	3～4	回/月	対 象
	毎週 月	曜日	
	時間	10:30～15:30	男女 親子

### 活 動 P R

フラワーアレンジ・生け花・プリザーブドフラワー・子供アレンジを行っています。初心者・経験者歓迎。費用は花材費のみ。体験・入会随時受付中。お問い合わせはお気軽に。

団 体 名	活 動 日		会 費
			500円/月
元気の会	回/月		対 象
	毎週 火	曜日	
	時間	9:30～12:00	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	
			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	
			500円/月	
がんばろう会	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)	
<b>Halau Hula O. Mahana</b>	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	
<b>フラ・ナニ・レフアメイツ</b>	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	
			3,000円/月	
<b>キレイヨガ</b>	3	回/月	対 象	
	月・木	曜日		
	時間	月 10:00~11:20 木 10:00~11:20 13:30~14:50	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	
			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 彊 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	
			1 回/月	
摂津マジッククラブ	土 曜日		対 象	
	時間	13:30~15:30	男女	

### 活 動 P R

家庭でもできる簡単なマジックの練習を通して、楽しいコミュニケーションを計っている。百円均一の品物を使って指先のトレーニングで老化防止に取り組んでいる。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			2,000円/月	
<b>ハッピーファミリーグループ</b> (体力・筋力づくり、椅子体操・脳トレ)	2	回/月	対 象	
	金	曜日		
	時間	14:30~15:30	男女	60代~

**活 動 P R**

膝、腰、股間の痛みをやわらげ、予防し動きやすい体を作る運動です。筋肉をしっかりとつけて硬くなった筋肉をほぐし、認知機能も高め若々しい体作りを。無料体験お気軽に。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			3,500円/月	
<b>ハッピーファミリーグループ</b> (健康・体力づくり運動、脳トレ)	4	回/月(第1~4)	対 象	
	金	曜日		
	時間	13:00~14:15	男女	60代~

**活 動 P R**

膝、腰、股関節の痛みをやわらげ、予防するとあなたにでもできる楽しい運動です。足腰、体幹を強くし自信をつけて下さい。最後まで自立した生活を送るために。無料体験を！

団 体 名	活 動 日		会 費	
			3,500円/月	
<b>ハッピーファミリーグループ</b> (健康体力づくり運動)	4	回/月(第1~4)	対 象	
	金	曜日		
	時間	10:00~11:30	男女	40代~

**活 動 P R**

ちょっと気になるお腹回りを引き締め硬くなった肩や腰、首回りをほぐしましょう。体幹や足腰を強くし気持ちいい汗を流しリフレッシュする体と心に優しい運動です。



団 体 名	活 動 日		会 費	
			2000円	
<b>ハッピーファミリー</b> (健康体カづくり運動・脳トレ)	2	回/月(第2・4)	対 象	
	月	曜日		
	時間	10:00~11:15	男女	60代~

### 活 動 P R

膝痛、腰痛、股関節痛をやわらげ、予防しより動きやすい体を作る運動です。筋肉をしっかりとつけて硬くなった筋肉をほぐし若々しい体を作りましょう。お気軽に無料体験を。

団 体 名	活 動 日		会 費	
			シニア 2,500円/月 成人 3,000円/月	
<b>3B健康体操</b>	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)	
<b>脳トレ・速読サークル</b> (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	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・ママ	5~6	回/月	対象	
		曜日		
	時間	10:00~12:00	女性	~30歳・40歳・50歳
		親子	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法人せつつ ルーウィングス	4	回/月	対象	
	木	曜日		
	時間	①19:00~19:50 ②20:00~20:50	女性	高校生~60歳以上
		男性		

### 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法人せつつ ルーウィングス	3	回/月	対象	
	水	曜日		
	時間	19:30~20:30	女性	高校生~60歳以上
		男性		

### 活動 P R

入門太極拳および簡化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法人せつつ ルーウィングス	3	回/月	対象
	水	曜日	
	時間	18:30~19:15	女性 男性

### 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 画遊会	2	回/月	対象
	月・水	曜日(第1)	
	時間	10:00~12:00(月曜日) 13:00~15:00(水曜日)	女性

### 活動 P R

初めて絵を描く人も一日で教えてもらって描けます。見学は第1月曜と第1水曜、自由に見に来て下さい。

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	13:00~17:00	女性 男性

### 活動 P R

日本画は難しくありません。初めての人も花や風景をやさしく教えてもらえます。スケッチ旅行、作品展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	女性	大人
		男性		

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	女性	大人
		男性		

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	女性	大人
		男性		

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	
郷土史研究会	1	回/月	対 象	
	水	曜日		
	時間	19:00~20:30	女性 男性	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	
			3,500円	
フラ・ロケラニ (ハラウ)	3	回/月	対 象	
	金・土	曜日		
	時間	午後	男 女	制約なし

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	
			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	
			1,300円/ テキスト、コピー代等別 途	
テニス'sキッズ (クラス1)	回/月		対 象	
	月	曜日		
	時間	15:50~16:50	男 女	小学校低学年

活 動 P R

アメリカ人講師。綴りから聴く、話すを重視のフォニックス式の教え方。初級クラスはパネルや音楽・ゲームを使ったレッスン。自然と正しく発音・理解できる様になります

団 体 名	活 動 日		会 費	
			1,300円/ テキスト、コピー代等別 途	
テニス'sキッズ (クラス2)	回/月		対 象	
	月	曜日		
	時間	17:00~18:00	男 女	小学校高学年

活 動 P R

アメリカ人講師。英会話レッスン経験者に限る。英検4級~5級レベルの内容を学ぶ。ナチュラルな発音の英語がみにつく。歌・カードゲームを使い楽しんでレッスンを受講中

団 体 名	活 動 日		会 費	
			500円/回	
ツツジ将棋同好会	2	回/月	対 象	
	金	曜日		
	時間	13:00~17:00	男 女	制約なし

活 動 P R

将棋を楽しみませんか！初心者、女性も大歓迎です。  
「脳トレ」にも良いですよ