



# 堺市南区の地域会館で 高齢者が参加できる 運動教室一覧

(社福)堺市社会福祉協議会 南区事務所

## はじめに

堺市社会福祉協議会 南区事務所では日頃より、住民の方や介護保険事業所の方から自宅の近くで参加できる活動や教室のお問合せをいただき、各種情報をご提供しています。

それは、住民のみなさまの、住み慣れた地域で「自分らしく」「いきいき」と健康的な生活をおくるための一助になり、また地域の活性化の一助にもなるとの考えからです。

本誌は、堺市社会福祉協議会 南区事務所の日常生活圏域コーディネーターが集めた、「南区内の高齢者が参加できる運動教室」の情報を掲載しています。

実施団体のご意向等により掲載していない情報も一部ございますが、本誌が広く活用され、多くの住民のみなさまの健康と活発な地域活動の支えになれば幸いです。

令和2年3月 堺市社会福祉協議会 南区事務所

## 本誌の活用方法

### 各種教室のお問合せは 「◆連絡先」に

本誌には、基本情報のみを掲載しています。活動の詳細は直接実施団体にお問合せください。

### 住民の方には、コピーを お渡しください

本誌は住民の方にはお渡しせず、必要な情報は、該当ページをコピーしてお渡しください。

### 会館や事務所等では 閲覧用として ご使用ください。

※堺市社会福祉協議会南区事務所ブログからPDFのダウンロードも可能です。

<http://minamiku2008.blog19.fc2.com/>

本誌に掲載されていない内容の活動をお探しの場合は、堺市社会福祉協議会南区事務所(Tel:072-295-8250)までお問合せください。

# 目次

## 光明池エリア

P.3

鴨谷台自治会館、赤坂台地域会館、新檜尾台地域会館・福社会館、城山台地域会館

## 榎・美木多エリア

P.6

福泉中央校区会館、桃山台自治会館(福泉中央校区)、桃山台校区地域会館、  
原山台地域会館 本館、原山台地域会館 東館、庭代台地域会館、御池台地域会館

## 泉ヶ丘エリア

P.13

宮山台地域会館、竹城台地域会館、茶山台地域会館、若松台地域会館  
榎塚台校区地域会館、晴美台校区地域会館、高倉台地域会館、高倉台西校区地域会館、三原台地域会館

## 地域のいきいきサロン

P.18

## テーマ別索引

P.19

# 光明池エリア

## 鴨谷台自治会館

南区鴨谷台 1-45-1

## 赤坂台地域会館

南区赤坂台 2-5-15

## 新檜尾台地域会館・福社会館

南区新檜尾台 3-6-25

## 城山台地域会館

南区城山台 2-2-19

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### 自権術体操(じきょうじゅつたいそう)

見学・体験無料

軽い全身運動で運動が苦手な方にもおすすめ！

- ◆場 所：鴨谷台自治会館
- ◆開催日：木曜日 9:45~11:15
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 2,500 円 年 3,000 円
- ◆連絡先：社団法人自権術普及会指導員  
小谷博子 0725-55-3118

### 3B 体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：赤坂台地域会館
- ◆開催日：水曜日(月 4 回)10:00~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本 3B 体操協会  
伊藤祐貴子 090-8211-4357

### 新檜尾台ディスコンクラブ

ディスコン始めてみませんか？

- ◆場 所：新檜尾台地域会館
- ◆開催日：第 2・4 土曜日 13:00~16:00
- ◆対 象：新檜尾台老人クラブ会員
- ◆参加費：年 2,000 円 (老人会費年 1,000 円)
- ◆連絡先：井上善吾 072-296-8950

### 健康よさこいクラブ

初心者の方も大歓迎です！

- ◆場 所：新檜尾台地域会館
- ◆開催日：第 2・4 水曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：新檜尾台老人クラブ会員
- ◆参加費：半年(4月 9 月)1,000 円 (老人会費年 1,000 円)
- ◆連絡先：伊藤孝子 090-9717-6870

### ヨガ教室

65 歳以上の女性が多いです！

- ◆場 所：新檜尾台地域会館
- ◆開催日：火曜日  
9:30~10:30、10:45~11:45(どちらかへの参加)
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：入会費 3,000 円 月 3,000 円
- ◆連絡先：川口真利子 080-3858-5819

### 元気モリモリ体操

ご近所さんが集う福社会館で、一緒に体操でもいかがですか！動きやすい服装・タオル・お茶など各自でご用意ください。

- ◆場 所：新檜尾台福社会館
- ◆開催日：第 1 土曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：新檜尾台校区にお住いの方
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：新檜尾台地域会館 072-297-5126

### 太極拳

初心者歓迎です！

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：木曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：入会費 1,000 円 月 2,000 円
- ◆連絡先：菅野睦美 072-293-5049

### アンジェリーク~美をめざす！体幹ストレッチ~

ストレッチで心も体もキレイをめざしましょう！  
初心者大歓迎です！

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：火曜日 10:30~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：入会費 2,000 円 月 4,000 円
- ◆連絡先：石川紀子 090-2356-7839

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### 自権術体操(じきょうじゅつたいそう)

見学・体験無料

軽い全身運動で運動が苦手な方にもおすすめ!

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：月曜日 9:30~11:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 2,500 円 年 3,000 円
- ◆連絡先：社団法人自権術普及会指導員  
小谷博子 0725-55-3118

### 健康気功体操教室

全身に氣をあふれさせることにより、冷え性・肩こり・膝痛・腰痛などのさまざまな症状を改善することができます。

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：木曜日 13:00~13:50
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 2,900 円
- ◆連絡先：大久保勉 080-3774-9901

### 真向法城山台教室

~真向法体操でやわらかいカラダをつくろう!~

自分に合ったストレッチをしてみませんか?

体験無料です!

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：第2・4木曜日 13:30~15:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：年 3,000 円 3ヵ月 5,000 円
- ◆連絡先：天川桂子 072-297-7935

### ヨガ教室

体験無料です。

男性の参加もお待ちしています!

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：木曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：入会費 3,000 円  
月 3,500 円+会館利用料(1,000~1,500 円程度)
- ◆連絡先：辻公子 090-7115-9623

### 社交ダンス(初心者)

体験・見学受け付けます。

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：金曜日(月4回)13:00~16:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 4,000 円
- ◆連絡先：比嘉啓子 090-4768-3146

### 社交ダンス(経験者)

体験・見学受け付けます。

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：月曜日(月4回)9:30~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 4,000 円
- ◆連絡先：比嘉啓子 090-4768-3146

### 社交ダンス(個人レッスン)

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：第1・3月曜日(予約制)13:00~17:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1時間 3,000 円
- ◆連絡先：比嘉啓子 090-4768-3146

### 泉北盆おどり会

初回体験無料。男性も歓迎です!

- ◆場 所：城山台地域会館
- ◆開催日：第2火曜日 13:30~16:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 300 円
- ◆連絡先：大江僚子 072-293-8743

# 柁・美木多エリア

## 福泉中央校区会館

南区稲葉 1-3142-1

## 桃山台自治会館(福泉中央校区)

南区桃山台 3-1-15

## 桃山台校区地域会館

南区桃山台 1-22-23

## 原山台地域会館 本館

南区原山台 4-6-7

## 原山台地域会館 東館

南区原山台 5-2-5

## 庭代台地域会館

南区庭代台 2-9-1

## 御池台地域会館

南区御池台 3-1-37

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### らくらく体操(3B体操)

心と体をリフレッシュ！  
いつでもお気軽にお越しください。

- ◆場 所：福泉中央校区会館
- ◆開催日：金曜日 9:00~10:00
- ◆対 象：福泉中央校区にお住いの方
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：直接会場へ

### 健康体操(3B体操)

心と体をリフレッシュ！  
いつでもお気軽にお越しください。

- ◆場 所：福泉中央校区会館
- ◆開催日：金曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：福泉中央校区にお住いの方
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：直接会場へ

### フラダンス

見学自由です。

- ◆場 所：福泉中央校区会館
- ◆開催日：第1・2・4水曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：福泉中央校区にお住いの方
- ◆参加費：月 2,500 円
- ◆連絡先：直接会場へ

### ストレッチフラダンス

- ◆場 所：福泉中央校区会館
- ◆開催日：第2・3水曜日 9:15~10:15
- ◆対 象：福泉中央校区にお住いの方
- ◆参加費：月 1,500 円
- ◆連絡先：直接会場へ

### 自力整体

身体のゆがみを自力で整体しませんか。

- ◆場 所：桃山台自治会館(福泉中央校区)
- ◆開催日：第2・4木曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回 500 円
- ◆連絡先：河合ちか子 090-9886-2878/072-298-9451

### 健康気功体操教室

全身に氣をあふれさせることにより、冷え性・肩こり・膝痛・腰痛などのさまざまな症状を改善することができます。

- ◆場 所：桃山台自治会館(福泉中央校区)
- ◆開催日：水曜日 13:00~13:50
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 2,900 円
- ◆連絡先：大久保勉 080-3774-9901

### 3B体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：桃山台自治会館(福泉中央校区)
- ◆開催日：第2・3・4金曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本 3B 体操協会  
西上みちる 090-5891-5087

### ニコニコ健康体操(中嶋体操)

健康体操、脳トレ体操など

- ◆場 所：桃山台自治会館(福泉中央校区)
- ◆開催日：水曜日 9:30~11:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 500 円
- ◆連絡先：中嶋 072-298-3843

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### 若菜流恵桃会

新舞踊、見学にお越しく下さい。

- ◆場 所：桃山台自治会館(福泉中央校区)
- ◆開催日：土曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：年会費 3,000 円 月 4,000 円(会場費含む)
- ◆連絡先：直接会場へ

### ひまわり会

民踊です。まずは見学にお越しく下さい。

- ◆場 所：桃山台自治会館(福泉中央校区)
- ◆開催日：土曜日(月 2 回)13:30~15:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：2 か月 1,500 円(会場費)
- ◆連絡先：直接会場へ

### ボランティアビューロー

ディスコンをやっています。

- ◆場 所：桃山台校区地域会館
- ◆開催日：第 2・4 火曜日 13:30~15:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：社協南区事務所 072-295-8250

### 3B体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：桃山台校区地域会館
- ◆開催日：土曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本 3B 体操協会  
遠藤信子 090-5047-8126

### 幸せ呼吸レッスン

呼吸をすることで、心も体も元気になります！  
お気軽にお問合せください。

- ◆場 所：桃山台校区地域会館
- ◆開催日：第 1・3 火曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1 回 1,000 円
- ◆連絡先：世良田順子 090-8883-9604

### ニコニコ体操

- ◆場 所：桃山台校区地域会館
- ◆開催日：第 1・3 月曜日 10:00~11:00
- ◆対 象：桃山台校区自治会員の方
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：社協南区事務所 072-295-8250

### 桃フラ(フラダンス)

年齢関係なく、ハワイアン音楽の音楽にのって楽しく踊っています。

- ◆場 所：桃山台校区地域会館
- ◆開催日：第 2・4 火曜日 10:50~11:50
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 500 円
- ◆連絡先：竹澤 090-9161-7419

### ビートストレッチ

マットを使った筋トレやダンスエクササイズ、ヨガピラティスのプログラムがあり、月会費で何度でも受けられます。一度ご見学ください。

- ◆場 所：原山台地域会館 本館、青少年の家 (ほか)
- ◆開催日：月・火・水・金 9:45~10:45、10:55~11:45
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：初回登録料 3,300 円 月 4,400 円
- ◆連絡先：武田沙織 090-5127-9474

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### HARAYAMA\_YOGA 火曜クラス

週によって内容が異なります。

第1・3火は腹膜リリース&ヨガ、  
第2・4火は整えるヨガ、第5火はやさしい椅子ヨガ  
レンタルマットあります

- ◆場 所：原山台地域会館 本館
- ◆開催日：火曜日 10:00~11:10 ※第5火曜 10:00~11:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1レッスン 1,000円 5回レッスン券 4,000円
- ◆連絡先：山崎明子 090-8529-9068

### HARAYAMA\_YOGA 金曜夜クラス

ナイトリフレッシュヨガ  
レンタルマットあります。

- ◆場 所：原山台地域会館 本館
- ◆開催日：第1・3金曜日 19:00~20:10
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1レッスン 1,000円 5回レッスン券 4,000円
- ◆連絡先：山崎明子 090-8529-9068

### ディスコン

- ◆場 所：原山台地域会館 東館
- ◆開催日：第1・3火曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 500円
- ◆連絡先：広井 090-8144-5345

### 南区ディスコン楽遊会

- ◆場 所：原山台地域会館 東館
- ◆開催日：第1・3土曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：原山ひかり小学校区にお住まいの方
- ◆参加費：1回 100円
- ◆連絡先：広井 090-8144-5345

### 3B体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：原山台地域会館 東館
- ◆開催日：水曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本3B体操協会  
得津多佳子 090-2355-1495

### ピラティス

1年後、5年後の未来に、今よりもできることが増え、より良い自分でいられるよう、楽しく体をうごかしましょう！

- ◆場 所：原山台地域会館 東館
- ◆開催日：第1・3水曜日 19:00~20:00  
第2・4木曜日 10:00~11:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回 1,000円
- ◆連絡先：会館管理人にお問合せください(072-291-2504)

### フォークダンス

年齢関係なく、楽しく活動しています。

- ◆場 所：原山台地域会館 東館
- ◆開催日：第2・4火曜日 13:00~15:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回 200円
- ◆連絡先：広井 090-8144-5345

### スクエアダンス

アメリカンフォークダンスの教室です。

- ◆場 所：原山台地域会館 東館
- ◆開催日：月曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：70歳まで
- ◆参加費：1回 500円
- ◆連絡先：広井 090-8144-5345

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### 若菜流 恵友会

少人数で楽しい日本舞踊の教室です。

- ◆場 所：原山台地域会館 東館
- ◆開催日：第1・2・3 金曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回 1,000円
- ◆連絡先：大野恵子 090-7967-0771

### 3B体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：庭代台地域会館
- ◆開催日：第2・4月曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本3B体操協会  
遠藤信子 090-5047-8126

### 金曜ヨガ 朝一ヨガ

朝から体を動かして、爽やかな一日のスタートにしませんか？

- ◆場 所：庭代台地域会館
- ◆開催日：金曜日 9:15~10:15
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 4,000円
- ◆連絡先：廣本 090-6323-4477

### 金曜ヨガ 癒しヨガ

アットホームな雰囲気で行っています。

- ◆場 所：庭代台地域会館
- ◆開催日：金曜日 10:30~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 4,000円
- ◆連絡先：廣本 090-6323-4477

### 松若流新舞踊教室

新舞踊・民謡の教室です。初めての方も着物を着るところからご指導させていただきます。

- ◆場 所：庭代台地域会館
- ◆開催日：お問合せください
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：中村 090-8889-5005

### エイジレスバレエ・ストレッチ 土曜①クラス

40~70歳代の女性の方へ。ほとんどの方がバレエ未経験者です。

- ◆場 所：庭代台地域会館
- ◆開催日：土曜日 9:30~10:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：入会費 5,000円 月 5,000円
- ◆連絡先：事務所 06-7502-9785

### エイジレスバレエ・ストレッチ 土曜②クラス

40~70歳代の女性の方へ。ほとんどの方がバレエ未経験者です。

- ◆場 所：庭代台地域会館
- ◆開催日：土曜日 10:40~11:40
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：入会費 5,000円 月 5,000円
- ◆連絡先：事務所 06-7502-9785

### エイジレスバレエ・ストレッチ 火曜クラス

40~70歳代の女性の方へ。ほとんどの方がバレエ未経験者です。

- ◆場 所：庭代台地域会館
- ◆開催日：火曜日 19:00~20:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：入会費 5,000円 月 5,000円
- ◆連絡先：事務所 06-7502-9785

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### ボクササイズ

格闘家気分ですトレス発散！適度な運動で肩こり腰痛などが楽になります。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：水曜日 9:30~10:20
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 2,900 円
- ◆連絡先：大久保勉 080-3774-9901

### 太極拳 悠々みいけ

見学・体験、大歓迎です！  
動きやすい服装で、上ぐつをお持ちください。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：木曜日(月 4 回)13:00~15:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 3,500 円
- ◆連絡先：濱崎妙子 0725-57-8238

### 楊名時健康体極拳と気功

仲間と自身の心と身体を健康を願って、楽しく太極拳と気功を行っています。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：第 1・3 木曜日 10:30~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 1,000 円
- ◆連絡先：中谷吉夫 072-299-8007

### 3B体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：火曜日 9:10~10:20、10:30~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本 3B 体操協会  
常盤邦子 090-5162-6315

### 3B体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：水曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本 3B 体操協会  
遠藤信子 090-5047-8126

### 3B体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：日曜日(月 3 回)10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本 3B 体操協会  
前田仁美 090-1020-9013

### 元気あつぷ教室

半年で 1 クールです。半年ごとに募集します。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：第 2・4 木曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：御池台小学校区にお住いの方
- ◆参加費：1 クール(半年)5,000 円
- ◆連絡先：御池台地域会館 072-293-7840

### 元気あつぷ教室

半年で 1 クールです。半年ごとに募集します。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：第 1・3 土曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：御池台小学校区にお住いの方
- ◆参加費：1 クール(半年)5,000 円
- ◆連絡先：御池台地域会館 072-293-7840

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### 物忘れ予防教室

軽い運動と脳トレ

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：第1・3火曜日 10:00~11:00
- ◆対 象：御池台小学校区にお住いの方
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：直接会場へ

### リラクゼーションヨガ

座ってできるポーズを中心に、ゆっくり体を伸ばします。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：第2・4水曜日 13:00~14:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回 1,000円
- ◆連絡先：笠波 080-4763-5968

### 香りヨガ

アロマの心地よい香りの中、心と体を優しいポーズで整えます。初心者の方、シニアの方向けのレッスンです。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：土曜日 10:00~11:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回 1,000円
- ◆連絡先：御池台地域会館 072-293-7840

### JUN(ピラティス)

1年後、5年後の未来に、今よりもできるようが増え、より良い自分でいられるよう、楽しく体をうごかしましょう！

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：金曜日 13:00~14:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回 1,500円
- ◆連絡先：御池台地域会館 072-293-7840

### はじめてのフラダンス

みんなでハワイの風を感じながらフラをしましょう！

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：第1・3・4火曜日 16:00~17:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 3,600円
- ◆連絡先：ALOHANAFULA 代表  
萩野奈緒美 090-4491-1520

### ボンダンスクラブ

河内音頭・炭坑節・河内おとこ節などの民謡の踊りをみんなで踊ります。

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：第2・4木曜日 15:15~16:45
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回 200円
- ◆連絡先：山口 072-279-7605

### Platinum Rose(プラチナ・ローズ)

ゆっくりと優しいストレッチとクラシックバレエの要素を取り入れた優雅な動きを体験してみませんか？

- ◆場 所：御池台地域会館
- ◆開催日：月2回金曜日 10:30~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：回数券(5回 4,000円)
- ◆連絡先：御池台地域会館 072-293-7840

# 泉ヶ丘エリア

## 宮山台地域会館

南区宮山台 3-1-1

## 竹城台地域会館

南区竹城台 4-1-1

## 茶山台地域会館

南区茶山台 3-22-1

## 若松台地域会館

南区若松台 2-1-1

---

## 榎塚台校区地域会館

南区榎塚台 3-1-12

## 晴美台校区地域会館

南区晴美台 1-30-1

## 高倉台地域会館

南区高倉台 3-2-15

## 高倉台西校区地域会館

南区高倉台 1-7-1

## 三原台地域会館

南区三原台 3-1-3

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### フレッシュ健康体操

お手玉、ゴムバンドなどを使って音楽に合わせてゆっくり体を動かします。

- ◆場 所：宮山台地域会館
- ◆開催日：月曜日(月3回)10:30~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1回800円+会館使用料を参加人数で分割
- ◆連絡先：逢坂万里子 090-4643-8734

### ボクササイズ

格闘家気分ですトレス発散！適度な運動で肩こり腰痛などが楽になります。

- ◆場 所：竹城台地域会館
- ◆開催日：木曜日 9:30~10:20
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月2,900円
- ◆連絡先：大久保勉 080-3774-9901

### 卓球同好会

初心者の方大歓迎です

- ◆場 所：茶山台地域会館
- ◆開催日：第2・3月曜日 13:00~15:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月500円
- ◆連絡先：直接会場へ

### ボール体操

椅子に座ってできる簡単な運動で、体力と若さをUPします。

- ◆場 所：茶山台地域会館
- ◆開催日：第1月曜日 14:00~ 第3火曜日 10:00~
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：はるかぜさん会員は1回400円  
会員以外の方は1回500円
- ◆連絡先：はるかぜさん代表 松谷好浩 072-299-7330

### 若松台卓球サークル

見学・体験受け付けます。  
卓球台が3台しかなく、12名以上の参加は無理があり、現在定員越えのため入会はお断りしています。

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：第1・3・4木曜日 第2火曜日 13:30~15:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月300円 1回200円
- ◆連絡先：塚原進 090-5169-0274

### 健康太極拳

ゆったりとした静かな動きの中で心地良い太極拳を体感していきます。バランス感覚を養い、転倒予防に効果的です。

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：木曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月3,000円
- ◆連絡先：原山 072-322-3443

### ボール体操

年齢制限なし。ボール・のびーるを使いイスに座って普段使わない筋肉をほぐし足腰を鍛えます。

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：第1月曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：若松台小学校区にお住まいの方
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：社協南区事務所 072-295-8250

### 3B体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：月曜日(月3回)13:30~15:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本3B体操協会  
深田洋子 090-6917-0085

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### 健康体操

50代~80代女性中心に、楽しく体を動かして体操します。見学・体験お気軽にどうぞ！

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：水曜日 10:00~11:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 3,500 円
- ◆連絡先：萬代恵子 090-7499-2173

### フォークダンス

学生時代を思い出して、音楽にあわせて楽しく踊りましょう！

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：第 4 月曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：若松台小学校区にお住いの方
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：社協南区事務所 072-295-8250

### フォークダンス

年代問わず、楽しく運動しています。

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：火曜日 9:30~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：年 10,000 円
- ◆連絡先：則武 070-2642-7949

### スパイラルダンス教室

初めての方も歓迎です。お気軽に問合せください。

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：月曜日~土曜日 9:00~16:00 の間
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：30分 2,500 円から
- ◆連絡先：福井 090-8985-9664

### 花扇流久祥会

初回の1カ月は体験無料です！  
ぜひご参加ください。お待ちしております。

- ◆場 所：若松台地域会館
- ◆開催日：第 1・3 金曜日 10:00~11:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 1,000 円
- ◆連絡先：花扇梅鶯 090-4270-4321  
(代表者) 廣見久子 090-3671-8724

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### チューブ体操

チューブをお持ちでない方はチューブ代別途 800 円  
必要です。

- ◆場 所：槇塚台校区地域会館
- ◆開催日：第 1 水曜日 12:45~13:45  
第 2・4 水曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：槇塚台小学校区にお住いの方
- ◆参加費：年 500 円 月 500 円
- ◆連絡先：宇野 072-293-2113

### ロコモ予防講座

定員 40 名で現在満員のため、空き次第のご案内にな  
ります。明石までお問合せください。初回にはボール  
3 点(500 円)ご購入いただきます。

- ◆場 所：槇塚台校区地域会館
- ◆開催日：第 2・4 木曜日 13:30~15:00
- ◆対 象：槇塚台小学校区にお住いの方
- ◆参加費：月 500 円
- ◆連絡先：明石 072-292-8446

### 槇塚台ヨーガ教室

定員 15 名。  
現在満員ですが、一度お問合せください

- ◆場 所：槇塚台校区地域会館
- ◆開催日：第 1・2・4 月曜日 10:00~11:30  
※祝日がある月は変更有
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：入会費 2,000 円 月 3,000 円
- ◆連絡先：藏満 080-1489-6036

### 健康キープ BGM 体操

- ◆場 所：晴美台校区地域会館
- ◆開催日：水曜日 10:00~11:30
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 3,000 円
- ◆連絡先：森岡 090-1443-9071

### 健康気功体操教室

全身に氣をあふれさせることにより、冷え性・肩こり・  
膝痛・腰痛などのさまざまな症状を改善することが  
できます。

- ◆場 所：晴美台校区地域会館
- ◆開催日：火曜日 13:00~13:50
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 2,900 円
- ◆連絡先：大久保勉 080-3774-9901

### 高倉台ふれあい太極拳同好会

- ◆場 所：高倉台地域会館
- ◆開催日：月曜日 9:00~11:00
- ◆対 象：泉北高倉台小学校にお住いの方
- ◆参加費：月 1,000 円(会場費)
- ◆連絡先：直接会場へ

### 生命の貯蓄体操

- ◆場 所：高倉台西校区地域会館
- ◆開催日：火曜日 10:00~12:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：年 1,500 円 月 2,500 円
- ◆連絡先：小林 072-293-4734

### 3B 体操(のりのり体操)

- ◆場 所：三原台地域会館
- ◆開催日：第 3 火曜日 9:30~10:30
- ◆対 象：三原台にお住いのおおむね 65 歳以上の方
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：三原台地域会館 292-7015

この冊子は令和元年度に堺市社会福祉協議会南区事務所が集めた情報を掲載しています。  
活動の詳細や参加方法については連絡先にご確認をお願いします。

### 3B 体操(らくらく体操)

- ◆場 所：三原台地域会館
- ◆開催日：第3火曜日 10:30~11:30
- ◆対 象：三原台にお住まいのおおむね 65 歳以上の方
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：三原台地域会館 292-7015

### 3B 体操

音楽に合わせて、遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に体に無理なく楽しむことができる体操です。

- ◆場 所：三原台地域会館
- ◆開催日：水曜日(月3回)13:30~15:00
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：お問合せください
- ◆連絡先：公益社団法人 日本 3B 体操協会  
大橋一美 090-2117-8030

### 健康気功体操教室

全身に氣をあふれさせることにより、冷え性・肩こり・膝痛・腰痛などのさまざまな症状を改善することができます。

- ◆場 所：三原台地域会館
- ◆開催日：金曜日 13:15~14:05
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：月 2,900 円
- ◆連絡先：大久保勉 080-3774-9901

### チューブ体操

- ◆場 所：三原台地域会館
- ◆開催日：第2・4木曜日 13:30~15:00
- ◆対 象：三原台にお住まいのおおむね 65 歳以上の方
- ◆参加費：年 1,200 円
- ◆連絡先：三原台地域会館 292-7015

### 元気モリモリ体操

約 40 名が参加。

- ◆場 所：三原台地域会館
- ◆開催日：第1木曜日 13:30~15:00
- ◆対 象：三原台にお住まいのおおむね 65 歳以上の方
- ◆参加費：無料
- ◆連絡先：三原台地域会館 292-7015

## 地域のいきいきサロン

小学校区エリアで結成されたボランティアグループ「校区福祉委員会」が開催する高齢者向けのサロン「いきいきサロン」を掲載しました。

「いきいきサロン」では、体操やゲームなどを通して住民同士の交流を深めています。

校区	日時	場所
美木多	第1月曜日 10:00~	鴨谷台自治会館
	奇数月第3日曜日 11:00~	上北自治会館
宮山台	第1・3火曜日 13:30~	宮山台地域会館
竹城台	第2・4火曜日 13:30~	竹城台地域会館
竹城台東	第2木曜日 13:30~	UR 泉北竹城台1丁集会所 またはいずみの郷
茶山台	第2・4火曜日 10:00~	茶山台地域会館
若松台	第2木曜日 14:00~	若松台地域会館
槇塚台	第1・3水曜日 10:00~	槇塚台校区地域会館
晴美台	第1金曜日 10:00~	晴美台校区老人集会室 オアシス
高倉台	第4火曜日 10:00~	高倉台地域会館
高倉台西	第1・3水曜日 10:30~	高倉台西校区地域会館
三原台	第3水曜日 10:00~	三原台地域会館 またはふらっと・ぷらっと三原台
桃山台	第1・3火曜日 13:00~	桃山台校区地域会館
赤坂台	月曜日	赤坂台地域会館
新檜尾台	第1・3木曜日 10:30~	新檜尾台福祉会館
城山台	第2・4金曜日 10:00~	城山台地域会館
原山台	第3金曜日 10:00~	原山台地域会館 本館
	第4火曜日 13:30~(不定期)	UR 泉北原山台1丁団地集会所
庭代台	第3木曜日 10:00~	庭代台地域会館
御池台	第1・3水曜日 13:00~	御池台地域会館

※上記活動や「校区福祉委員会」についてのお問合せは、  
堺市社会福祉協議会 南区事務所（TEL：072-295-8250）まで。

# テーマ別索引

## スポーツ



新檜尾台ディスコンクラブ	新檜尾台地域会館	4 ページ
卓球同好会	茶山台地域会館	14 ページ
ディスコン	原山台地域会館 東館	9 ページ
ボクササイズ	御池台地域会館	11 ページ
ボクササイズ	竹城台地域会館	14 ページ
ボランティアビューロー	桃山台校区地域会館	8 ページ
南区ディスコン楽遊会	原山台地域会館 東館	9 ページ
若松台卓球サークル	若松台地域会館	14 ページ



## 体操

アンジェリーク ~美をめざす!体幹ストレッチ~	城山台地域会館	4 ページ
生命の貯蓄体操	高倉台西校区地域会館	16 ページ
香りヨガ	御池台地域会館	12 ページ
金曜ヨガ 朝一ヨガ	庭代台地域会館	10 ページ
金曜ヨガ 癒しヨガ	庭代台地域会館	10 ページ
元気あっぷ教室	御池台地域会館	11 ページ
元気あっぷ教室	御池台地域会館	11 ページ
元気モリモリ体操	新檜尾台地域会館	4 ページ
元気モリモリ体操	三原台地域会館	17 ページ
健康気功体操教室	城山台地域会館	5 ページ
健康気功体操教室	桃山台自治会館(福泉中央校区)	7 ページ
健康気功体操教室	晴美台校区地域会館	16 ページ
健康気功体操教室	三原台地域会館	17 ページ
健康キープ BGM 体操	晴美台校区地域会館	16 ページ
健康太極拳	若松台地域会館	14 ページ

健康体操	若松台地域会館	15 ページ
健康体操 (3B 体操)	福泉中央校区会館	7 ページ
健康よさこいクラブ	新檜尾台地域会館	4 ページ
3 B 体操	赤坂台地域会館	4 ページ
3 B 体操	桃山台自治会館(福泉中央校区)	7 ページ
3 B 体操	桃山台校区地域会館	8 ページ
3 B 体操	原山台地域会館 東館	9 ページ
3 B 体操	庭代台地域会館	10 ページ
3 B 体操	御池台地域会館	11 ページ
3 B 体操	御池台地域会館	11 ページ
3 B 体操	御池台地域会館	11 ページ
3 B 体操	若松台地域会館	14 ページ
3 B 体操	三原台地域会館	17 ページ
3B 体操(のりのり体操)	三原台地域会館	16 ページ
3B 体操(らくらく体操)	三原台地域会館	17 ページ
幸せ呼吸レッスン	桃山台校区地域会館	8 ページ
自糧術体操(じきょうじゅつたいそう)	鴨谷台自治会館	4 ページ
自糧術体操(じきょうじゅつたいそう)	城山台地域会館	5 ページ
JUN (ピラティス)	御池台地域会館	12 ページ
自力整体	桃山台自治会館(福泉中央校区)	7 ページ
太極拳	城山台地域会館	4 ページ
太極拳 悠々みいけ	御池台地域会館	11 ページ
高倉台ふれあい太極拳同好会	高倉台地域会館	16 ページ
チューブ体操	槇塚台校区地域会館	16 ページ
チューブ体操	三原台地域会館	17 ページ
ニコニコ健康体操 (中嶋体操)	桃山台自治会館(福泉中央校区)	7 ページ
ニコニコ体操	桃山台校区地域会館	8 ページ
HARAYAMA_YOGA 火曜クラス	原山台地域会館 本館	9 ページ
HARAYAMA_YOGA 金曜夜クラス	原山台地域会館 本館	9 ページ
ビートストレッチ	原山台地域会館 本館	8 ページ
ピラティス	原山台地域会館 東館	9 ページ

フレッシュ健康体操	宮山台地域会館	14 ページ
ボール体操	茶山台地域会館	14 ページ
ボール体操	若松台地域会館	14 ページ
槇塚台ヨガ教室	槇塚台校区地域会館	16 ページ
真向法城山台教室 ~真向法体操でやわらかいカラダをつくろう!~	城山台地域会館	5 ページ
物忘れ予防教室	御池台地域会館	12 ページ
楊名時健康体極拳と気功	御池台地域会館	11 ページ
ヨガ教室	新檜尾台地域会館	4 ページ
ヨガ教室	城山台地域会館	5 ページ
らくらく体操 (3B 体操)	福泉中央校区会館	7 ページ
リラクゼーションヨガ	御池台地域会館	12 ページ
ロコモ予防講座	槇塚台校区地域会館	16 ページ

## 舞踊・ダンス



エイジレスバレエ・ストレッチ 火曜クラス	庭代台地域会館	10 ページ
エイジレスバレエ・ストレッチ 土曜①クラス	庭代台地域会館	10 ページ
エイジレスバレエ・ストレッチ 土曜②クラス	庭代台地域会館	10 ページ
社交ダンス(初心者)	城山台地域会館	5 ページ
社交ダンス(経験者)	城山台地域会館	5 ページ
社交ダンス(個人レッスン)	城山台地域会館	5 ページ
スクエアダンス	原山台地域会館 東館	9 ページ
ストレッチフラダンス	福泉中央校区会館	7 ページ
スパイラルダンス教室	若松台地域会館	15 ページ
泉北盆おどり会	城山台地域会館	5 ページ
はじめてのフラダンス	御池台地域会館	12 ページ
花扇流久祥会	若松台地域会館	15 ページ
ひまわり会	桃山台自治会館(福泉中央校区)	8 ページ

フォークダンス	原山台地域会館 東館	9 ページ
フォークダンス	若松台地域会館	15 ページ
フォークダンス	若松台地域会館	15 ページ
フラダンス	福泉中央校区会館	7 ページ
Platinum Rose (プラチナ・ローズ)	御池台地域会館	12 ページ
ボンダンスクラブ	御池台地域会館	12 ページ
松若流新舞踊教室	庭代台地域会館	10 ページ
桃フラ (フラダンス)	桃山台校区地域会館	8 ページ
若菜流恵桃会	桃山台自治会館(福泉中央校区)	8 ページ
若菜流 恵友会	原山台地域会館 東館	10 ページ

堺市南区の地域会館で  
高齢者が参加できる運動教室一覧

発行日：令和2年3月

発行・問合せ 社会福祉法人 堺市社会福祉協議会 南区事務所

〒590-0141 堺市南区桃山台 1-1-1 堺市南区役所内

TEL：072-295-8250 FAX：072-295-8260

Email：minami@sakai-syakyo.net