

- 申込方法
 - ライブラリー1階総合案内、電話またはFAX
- 申込締切日
 - 文化教室：各教室の開催日3日前まで
 - 運動教室：各教室の開催日前日まで
- 受講料・材料費のお支払いについて
 - 受講日当日（連続教室は初日にまとめて）、窓口にてお支払いください。
 - 納められた受講料・材料費は原則としてお返しいたしません。
- 受講当日の持ち物
 - 文化教室：各教室、チラシをご確認ください
 - 運動教室：タオル、飲み物、動きやすい服装（更衣室はございません）
 - ※背骨コンディショニングは長めのタオルが必要
- 当日お越しいただく場所
 - 文化教室、運動教室：ライブラリー内1階窓口で受付後、2階多目的室へお아가りください。
- その他お願い・注意事項
 - 教室を欠席される場合は必ず事前に連絡をお願いします。
 - 図書館エリア営業外に、受付、多目的室、カフェをご利用の方は、車道側の「時間外出入口」をご利用ください。
 - 教室によっては、途中での入退社をお断りさせて頂く場合がございます。
 - 更衣室はございません。
 - ライブラリー内のコインロッカーは数に限りがあります。
 - 貴重品等の管理はご自身でおこなってください。
 - 当施設内にて発生した事故、トラブルについては一切の責任を負いかねます。
 - 受講中に発生する事故、けがについては、受講者本人の責任となります。但し、施設側に故意、過失がある場合は、施設側の加入する保険の範囲内での対応となります。あらかじめご了承ください。
 - 荒天等で教室が中止となった場合は、ホームページにてご確認くださいか、もしくは電話にてお問い合わせ下さい。（1時間前に判断いたします）なお、暴風警報及び特別警報が発令されている間は、臨時休館となります。

- 感染症拡大防止についてのお願い
 - 来館時はマスクを必ず着用してください。
 - 当日に直近2週間以内の体調を確認いたします。
 - 平熱を超える発熱、風邪の症状、嗅覚・味覚の異常などの症状がある方はご参加を見合わせてください。なお、教室中に咳等の症状が出た場合にはご退席をお願いすることがございます。
 - 教室前後に手指消毒を行ってください。
 - 感染症の拡大状況により急遽、教室が中止になる場合もございます。

○お問い合わせ先
指定管理者：健都パークライフ創造パートナーズ



健都レールサイド公園・
吹田市立健都ライブラリー
〒564-0018 大阪府吹田市岸部新町2番31号
TEL 06-6388-3800
FAX 06-6105-9102

営業時間/図書エリア 10:00～18:00
(木金 10:00～20:00 ※祝日：～18:00まで)
カフェ 9:00～21:00
電話窓口/ 9:00～21:00
休館日 / 年末年始 12月28日～1月4日
月の最終木曜日（祝日と重なる時はその翌日）
※特別整理期間あり

健都ライブラリーまで
JR岸辺駅北口から徒歩15分
JR吹田駅北口から徒歩20分



★ 最新情報はホームページ・FacebookまたはLINEで

ホームページ ▶ <https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

LINE ▶ 右のQRコードからアクセスしてください

Facebook ▶ 「健都レールサイド公園・吹田市立健都ライブラリー」で検索

ホームページ



LINE



吹田市立健都ライブラリー

2021年1～3月 文化&運動教室のご案内

12/11(金)9:00～
受付開始

新しいことにチャレンジしてみませんか？

～ 運動教室 ～

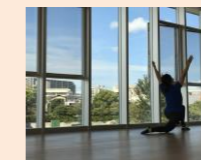
※写真はイメージです

① ヨガ

連続

呼吸に合わせて体を動かします。リラックスしたい方、柔軟性を向上したい方におすすめです。

2/16～開始
●毎週火曜日 ※2月23日(祝)を除く
●19:00～19:45 ●参加費12回9,600円
●18歳以上 ●定員10名 6回4,800円



② 背骨コンディショニング

連続

自分でできる体操、矯正、筋トシで腰痛や膝痛、肩こりなどの体の不調を改善します。

2/10～開始
●毎週水曜日 ●19:00～19:45
●参加費13回10,400円 ●18歳以上
●定員10名 8回6,400円



③ 筋膜体操

連続

筋膜の動きと呼吸・ファンクショナルトレーニングで身体の動きを引き出していくクラスです。

2/18～開始
●毎週木曜日 ※毎月最終週を除く
●19:00～19:45 ●参加費9回7,200円
●18歳以上 ●定員10名 4回3,200円

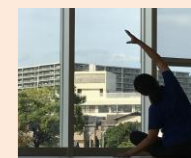


④ ピラティス

連続

腰痛や肩こり、身体の不調を感じる方におすすめ。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。

2/12～開始
●1月8日～毎週金曜日 ●19:00～19:45
●参加費12回9,600円 ●18歳以上 ●定員10名
7回5,600円



～ 文化教室 ～

※写真はイメージです

① 海外トラベル地理

一連続

→単発

世界100ヵ国以上を訪れた元ツアーコンダクターが解説

元バックパッカー、元ツアーコンダクターの講師が、世界でおすすめの観光地を紹介しながら、世界の文化や習慣について講義します。海外旅行に役立つ知識も伝授します。



●1月9日、2月13日(土) ●18:30～20:00
●参加費1回500円、教材費無料
●永松 浩一(トラベル地理研究所 代表) ●18歳以上 ●定員20名

② 古代東アジア史から迫る世界遺産「百舌鳥・古市古墳群」

連続

超巨大前方後円墳に葬られた「倭の五王」たちの実像

ユネスコの世界文化遺産に登録された「百舌鳥・古市古墳群」は主要な巨大古墳が宮内庁の管理下において実態は謎に包まれています。しかし、造営された4世紀末から5世紀の古代東アジアの情勢が解明されるにつれ、葬られている倭国王者や背後のヤマト王権の姿や動向が次第に明らかにされつつあります。その最新の成果を読み解きます。



●3月6日、4月3日、5月15日(土) ●14:30～16:00
●参加費3回1,500円、教材費3回300円
●坪井 恒彦(元読売新聞大阪本社編集委員) ●18歳以上 ●定員20名

③ 戦国武将シリーズ 「真田幸村と大坂の陣」

単発

紀州の九度山に押し込められていた真田幸村は、豊臣方の最後の戦いに自らの人生を賭けて、大坂城へ入城します。勝算はあったのか？権謀渦巻く大坂城内において、ただ徳川との戦いに、すべての智恵と戦略を駆使して、戦いに散った最後のヒーローの生涯と活躍を考察します。



●1月19日(火) ●14:30～16:00 ●参加費500円、教材費100円 ●西山 涼一(歴史ウォーク研究者) ●18歳以上 ●定員20名

④ 新選組の謎に迫る

1月「近藤勇と新選組の謎」 2月「沖田総司と池田屋事件の謎」

一連続 → 単発

近年、新選組は幕府や会津藩に誠を尽くした忠義の集団として注目を集めています。近藤勇は新選組の局長だけではなく、幕府側の有能な政治家として評価されるようになりました。近藤勇の出自や、隊士の日常生活、新選組の金銀出入帳から組織の実像に迫ります。



近藤勇 (霊山歴史館蔵)

- ①1月15日(金) 14:30~16:00、②2月19日(金) 10:30~12:00
- 参加費1回500円、教材費1回100円 ●木村 武仁(霊山歴史館 学芸課長) ●18歳以上 ●定員20名

⑤ 絵本の読み聞かせ

絵本は「幸せ」の玉手箱

単発

絵本で子育て、孫育て、そして自分育てしませんか。NPO法人「絵本で子育て」センターの絵本講師がステキな絵本を紹介しながら、絵本の選び方・読み方・絵本のひみつなどをお伝えします。



- 3月11日(木) ●10:00~12:00 ●参加費500円、教材費無料
- NPO法人「絵本で子育て」センター・絵本講師
- 18歳以上 ●定員20名

⑦ ボールペンで美しい氏名と住所の書き方を学ぶ

連続

ボールペンを使い美しい氏名と住所の書き方を学びます。



- 1月26日、~~2月9日~~、3月23日、4月27日、5月25日(火)
- 14:30~16:30
- 参加費3回1,500円、教材費初回のみ1,350円(ボールペン含む)
- 暁書法学院 講師 ●18歳以上 ●定員20名

⑨ 気軽に楽しくチョークアート

季節のウエルカムボード

単発

黒い板に、扱いやすい画材の「オイルパステル」でカラフルな絵や文字を描きます。初心者大歓迎、お気軽に!



- ①4月16日(土) ②2月14日(日) ●14:30~16:30
- 参加費1回500円、教材費1回550円
- 長尾 温子(イラストレーター) ●小学3年生以上 ●定員各10名

⑪ 新聞でエコバッグを作ろう

単発

消臭、吸湿効果があり、丈夫で長持ち。使い捨てにも便利なエコバッグを新聞で作ります。



- 3月10日(水) ●14:30~16:30
- 参加費1回500円、教材費無料
- 西田 フミヨ(袋物作家) ●18歳以上
- 定員15名

⑬ 和紙おりがみ

季節の花をつくる

一連続 → 単発

季節の花を和紙で作ってみませんか。和紙で折った花をリースやブーケなどにアレンジします。部屋のインテリアや、手作りのプレゼントとして最適です。和紙を使用することで温かみのある作品が出来上がります。



- ①1月22日、②2月26日、③3月26日(金)
- 10:00~12:00 ●参加費1回500円、教材費1回200円
- 野村 美智子(日本折紙協会 折紙講師) ●18歳以上
- 定員20名

⑥ 筆ペンで美しい氏名と住所の書き方を学ぶ

連続

筆ペンを使い美しい氏名と住所の書き方を学びます。



- 1月19日、2月16日、3月16日、4月20日(火) ●10:00~12:00
- 参加費3回1,500円、教材費初回のみ1,550円(筆ペン含む)
- 暁書法学院 講師 ●18歳以上 ●定員20名

⑧ 筆ペンはがき絵

連続

手軽に使えるカラー筆ペンを使い、決められた順番通りに筆を運んで行けば、10~20筆で簡単にひとつの絵が出来上がります。筆文字の書き方もアドバイスしますので筆を持ったことのない方でも、絵と文字が同時に習得できます。筆ペンのコツを利用してはがき絵を描き、一言添えて手づくりのお便りを完成させましょう。

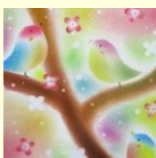


- 1月7日、2月4日、3月4日、4月1日、5月13日(木) ●14:30~16:30
- 参加費3回1,500円、教材費初回のみ4,000円(ポーチセット含む) ●暁書法学院 講師 ●18歳以上 ●定員15名

⑩ 指で描く!心が元気になるゆびまるこパステルアート

単発

指でくるくる描くゆびまるこのパステルアートは誰でも絵がかけるアートです。描けば描くほどに心も体も脳も健康になって、毎日が楽しくなります。季節のアートを描いて、お家に飾りましょう。



- ①1月27日(水) ②2月24日(水) ●14:30~16:00
- 参加費1回500円、教材費1回500円
- ルバ(心を育むパステルアートゆびまるこ代表) ●小学3年生以上
- 定員各20名

⑫ こねこねらんのミニチュア粘土細工

単発

パステルカラーの樹脂粘土を使って、メルヘンとカントリーの世界を表現しています。重心に返って楽しみましょう。

1月:赤鬼さん青鬼さん 2月:ひよこのイースター 3月:金太のこいのぼり



- ①1月5日(火) ②2月2日(火) ③3月2日(火) ●14:30~16:30
- 参加費1回500円、教材費1回1,500円
- 三雲 雅子(どんぐり工房 主宰) ●小学5年生以上 ●定員15名

⑭ 葉ちっくオリジナルつまみ細工

つまんで作る布の花たち~春のお出かけ編~

一連続 → 単発

木工用ボンドと洗濯ばさみを使ったオリジナルつまみ細工です。でんぶん糊を用いた伝統的なつまみ細工とは違い、より身近によりカジュアルにつまみ細工を楽しめます。縫う作業もないので裁縫が苦手な方にもおすすめです。



1月:マーガレットのプローチ 2月:下がりチャーム 3月:桜のクリップ付きプローチ

- ①1月25日(月)、②2月26日(金)、③3月26日(金) ●14:30~16:30
- 参加費1回500円、教材費1回1,500円
- 小笹 葉子(つまみ細工葉ちっく主宰) ●18歳以上 ●定員20名

⑮ 骨格診断を取り入れたパーソナルカラー

単発

パーソナルカラーを身につけると、しわ、くすみ、くまが目立たなくなり若々しく健康的に見えます。色彩・骨格診断を通して自身の似合う色、シルエットを理解し健康的に若返りを目指します。メイク、髪型、アクセサリー等も提案します。個別の色彩・骨格診断があります。



- ①2月16日(火)14:30~16:30 ②3月18日(木)10:00~12:00
- 参加費1回500円、教材費1回220円
- 大石 和美(社)日本カラリスト協会 近畿支部長) ●18歳以上
- 定員各15名

⑯ シニアのためのメイクレッスン

単発

~自己流メイクを見直して年齢を重ねてもイキイキ魅力度アップ!!~



自己流のメイクから脱出しませんか?若い頃のメイクのまま変わっていないかも?という貴女へ…。メイクのコツを知り、少し手直しするだけで自然な仕上がりでつらつと魅力あるお顔に!毎日のメイクが楽しくなり、自分を好きになってイキイキと素敵に年齢を重ねていきましょう。普段お使いのメイク道具で参加できます。

- ①4月20日(水) ②2月20日(土) ③3月19日(金)
- 14:30~16:30 ●参加費1回500円、教材費無料 ●山口 純子(一社)日本パーソナルメイク協会 パーソナルメイク®アドバイザー)
- 18歳以上 ●定員各20名

⑰ 子ども硬筆

連続

子どもの時にゆっくり確実に、正しい書き順、書き方を身につけることが、美しい文字を生みます。



- 1月25日、~~2月8日~~、3月22日、4月26日(月)、5月24日(月) ●18:30~20:00
- 参加費3回1,500円、教材費3回300円
- 暁書法学院 講師 ●小学1年生~6年生 ●定員15名

下記の太枠内をご記入ください。用紙は切り取らずに、健都ライブラリーの受付までお持ちください

※頂いた個人情報は『指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ』で厳重に管理し、目的以外の使用は致しません。

2021年1~3月 教室申込用紙 (お客様控え) ↓申込される教室に○をつけてください。(例) ① ヨガ(火)

運動教室	① ヨガ(火)	② 背骨コンディショニング(水)	③ 筋膜体操(木)	④ ピラティス(金)	※全て連続
文化教室	① 海外トラベル地理(単発)	② 世界遺産「百舌鳥・古市古墳群」(連続)	③ 戦国武将シリーズ(単発)		
	④ 新選組の謎に迫る(単発)②	⑤ 絵本の読み聞かせ(単発)	⑥ 筆ペンで氏名と住所(連続)		
	⑦ ボールペンで氏名と住所(連続)	⑧ 筆ペン絵はがき(連続)	⑨ チョークアート(単発)②		
	⑩ パステルアート(単発)②	⑪ エコバッグ(単発)	⑫ ミニチュア粘土(単発)③		
	⑬ 和紙おりがみ(単発)② / ③	⑭ つまみ細工(単発)② / ③	⑮ パーソナルカラー(単発)① / ②		
	⑯ メイクレッスン(単発)② / ③	⑰ 子ども硬筆(連続)			

用紙はきりとらずにこのままお持ちください

2021年1~3月 教室申込用紙 (施設控え) ↓申込される教室に○をつけてください。(例) ① ヨガ(火)

運動教室	① ヨガ(火)	② 背骨コンディショニング(水)	③ 筋膜体操(木)	④ ピラティス(金)	※全て連続
文化教室	① 海外トラベル地理(単発)	② 世界遺産「百舌鳥・古市古墳群」(連続)	③ 戦国武将シリーズ(単発)		
	④ 新選組の謎に迫る(単発)②	⑤ 絵本の読み聞かせ(単発)	⑥ 筆ペンで氏名と住所(連続)		
	⑦ ボールペンで氏名と住所(連続)	⑧ 筆ペン絵はがき(連続)	⑨ チョークアート(単発)②		
	⑩ パステルアート(単発)②	⑪ エコバッグ(単発)	⑫ ミニチュア粘土(単発)③		
	⑬ 和紙おりがみ(単発)② / ③	⑭ つまみ細工(単発)② / ③	⑮ パーソナルカラー(単発)① / ②		
	⑯ メイクレッスン(単発)② / ③	⑰ 子ども硬筆(連続)			
ふりがな	(男・女)			ふりがな	
受講者氏名				保護者名	※未成年の受講者は保護者名が必要になります。
住所	〒	生年月日	西暦	年	月
		年齢	歳		
連絡先	自宅:	()	携帯:	()	
	緊急連絡先(ご本人様以外)	氏名	連絡先	()	
備考		受取日		担当	スタッフ