

# 吹田市立健都ライブラリー 運動教室 有料情報

## ウォーキング講習会

\*個々に合わせた歩行や運動プログラムを提案させていただきます。

ウォーキングだけでなくストレッチや筋力トレーニングで健康的な身体作りをサポートします。

■日時:11月21日(土) 12月12日(土) 両日10:00~11:00

■参加費:1回 500円(税込み)

■会場:ライブラリー2F 多目的室→公園

■定員:先着10名

■対象:18歳以上 ☆ドリンク1本プレゼント

## ノルディックウォーク講習会

\*ノルディックポールを使った歩行練習をします。

効率的に運動したい方や、基礎から始めたい方におススメです。

■日時:11月29日(日) 14:30~15:30 12月6日(日) 10:00~11:00

■参加費:1回 500円(税込み)

■会場:ライブラリー2F 多目的室→公園

■定員:先着10名

■対象:18歳以上 ☆ドリンク1本プレゼント

### ○申し込み

・11月9日より電話またはFAXにて受付開始。11日以降は窓口にて受付可能

※ウォーキング講習会、ノルディックウォーク講習会は16日より受付開始

### ○参加費

・受講日当日1階受付窓口にてお支払いください。※納められた参加費は原則、返金はいりません。

### ○持ち物

・タオル、飲み物、動きやすい服装(更衣室はございません)、マスク

### ○感染拡大防止について

・来館時はマスクを必ず着用してください。

・当日に直近2週間の体調確認をします。平熱を超える発熱、風邪の症状、味覚や嗅覚の異常などの症状がある場合は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は退席をお願いする場合がございます。

### ○その他

・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行ってください。

・当施設内で発生した事故、トラブルについては一切の責任を負いかねます。

・受講中に発生した事故、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ご対応となります。

・荒天等で教室が中止になった場合はホームページにてご確認いただくか、電話にて問い合わせください。

健都レールサイド公園・

# 吹田市立健都ライブラリー

TEL 06-6388-3800 FAX 06-6105-9102 (電話窓口9:00~21:00)

営業時間/図書館エリア 10:00~18:00 (木金10:00~20:00※祝日10:00~18:00)

カフェエリア 9:00~21:00

休館日/月の最終木曜日、年末年始 12月28日~1月4日