

# 吹田市立健都ライブラリー 運動教室 有料情報

## 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:1月24日(日) 14:30~15:30
- 参加費: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

## ランニング講習会

\*ランニングに合わせたストレッチ、筋力トレーニングで身体作りをサポートします。

- 日時:1月30日(土) 2月13日(土) 両日 11:00~12:00
- 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

## 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:2月21日(日) 14:30~15:30
- 参加費: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

・各教室 **前月20日**より受付開始(1月の教室であれば12月20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。
- ・感染症の拡大状況により急遽、教室が中止になる場合がございます

### ○その他

- ・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。

## 健都ルールサイド公園・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