

健都レールサイド公園・吹田市立健都ライブラリー

2021.1~3月教室スケジュール

①月 有料教室

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5 ヨガ(連続) ミニチュア粘土細工	6 背骨コンディショニング(連続)	7 筋膜体操(連続) 筆ペンがき絵(連続)	8 ピラティス(連続)	9 海外トラベル地理(連続)
10	11	12 ヨガ(連続)	13 背骨コンディショニング(連続)	14 筋膜体操(連続)	15 ピラティス(連続) 新選組の謎に迫る(連続)	16 チョークアート
17	18	19 ヨガ(連続) 戦国武将シリーズ 筆ペンで氏名と住所(連続)	20 背骨コンディショニング(連続) メイクレッスン	21 筋膜体操(連続)	22 ピラティス(連続) 和紙おりがみ(連続)	23
24	25 つまみ細工(連続) 子ども硬筆(連続)	26 ボールペンで氏名と住所(連続) ヨガ(連続)	27 背骨コンディショニング(連続) パステルアート	28 休館日	29 ピラティス(連続)	30
31						

②月 有料教室

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2 ヨガ(連続) ミニチュア粘土細工	3 背骨コンディショニング(連続)	4 筋膜体操(連続) 筆ペンがき絵(連続)	5 ピラティス(連続)	6
7	8 子ども硬筆(連続)	9 ヨガ(連続) ボールペンで氏名と住所(連続)	10 背骨コンディショニング(連続)	11 筋膜体操(連続)	12 ピラティス(連続)	13 海外トラベル地理(連続)
14 チョークアート	15	16 ヨガ(連続) 筆ペンで氏名と住所(連続) パーソナルカラー	17 背骨コンディショニング(連続)	18 筋膜体操(連続)	19 ピラティス(連続) 新選組の謎に迫る(連続)	20 メイクレッスン
21	22	23	24 背骨コンディショニング(連続) パステルアート	25 休館日	26 ピラティス(連続) 和紙おりがみ(連続) つまみ細工(連続)	27
28						

③月 有料教室

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2 ヨガ(連続) ミニチュア粘土細工	3 背骨コンディショニング(連続)	4 筋膜体操(連続) 筆ペンがき絵(連続)	5 ピラティス(連続)	6 百舌鳥・古市古墳群(連続)
7	8	9 ヨガ(連続)	10 背骨コンディショニング(連続) 新聞でエコバッグ	11 筋膜体操(連続) 絵本の読み聞かせ	12 ピラティス(連続)	13
14	15	16 ヨガ(連続) 筆ペンで氏名と住所(連続)	17 背骨コンディショニング(連続)	18 筋膜体操(連続) パーソナルカラー	19 ピラティス(連続) メイクレッスン	20
21	22 子ども硬筆(連続)	23 ヨガ(連続) ボールペンで氏名と住所(連続)	24 背骨コンディショニング(連続)	25 休館日	26 ピラティス(連続) 和紙おりがみ(連続) つまみ細工(連続)	27
28	29	30 ヨガ(連続)	31 背骨コンディショニング(連続)			

◆ 申込開始日: **12月11日(金)朝9時より**

※裏面、無料運動教室は各月前月の15日から受付開始。

◆ 申込方法: 電話orFAX(先着順)

・FAX申込の方は《お名前・ご連絡先・緊急連絡先(氏名・電話番号)・希望教室(名前・日時)》を記載してください
※申し込み開始日9時以前に送られたものは無効とさせていただきます。ご了承くださいませ。

◆ 申込締切日: [文化教室]各教室開催日の3日前まで【運動教室】各教師開催日の前日まで

◆ 荒天中止: 荒天等で中止の場合は、ホームページにてご確認頂くか、お電話にてご確認ください。

◆ 感染症拡大防止について下記にご協力ください。

- ・来館時はマスクを必ず着用してください。
- ・当日に直近2週間の体調を確認します。
- ・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。
- ・教室前後には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がございます。

各有料教室の内容や金額、その他詳細は別紙
【2021年1~3月 文化&運動教室のご案内】よりご確認頂くか
右記QRコードより健都ホームページにてご確認ください。

公式HP



①月 無料運動教室 (12月15日(火) 9時より受付開始)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)	6 ストレッチ(朝)	7 トレーニング(夕方)	8 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方) ウォーキング	9 ストレッチ(朝) トレーニング(昼) ランニング
10	11 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	12 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ラララフィット	13 ストレッチ(朝) ノルディック	14 トレーニング(夕方) グラウンドゴルフ	15 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方)	16 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)
17 キャッチボール	18 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	19 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)	20 ストレッチ(朝)	21 トレーニング(夕方)	22 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方) ウォーキング 膝痛予防改善体操	23 ストレッチ(朝) トレーニング(昼) ランニング
24	25 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	26 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ラララフィット	27 ストレッチ(朝) ノルディック	28 休館日	29 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方)	30 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)
31						

②月 無料運動教室 (1月15日(金) 9時より受付開始)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	2 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)	3 ストレッチ(朝)	4 トレーニング(夕方) ラララサーキットライト	5 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方) ウォーキング	6 ストレッチ(朝) トレーニング(昼) ランニング
7	8 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	9 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ラララフィット	10 ストレッチ(朝) ノルディック	11 トレーニング(夕方)	12 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方)	13 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)
14 キャッチボール	15 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	16 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)	17 ストレッチ(朝)	18 トレーニング(夕方) ラララサーキットライト グラウンドゴルフ	19 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方) ウォーキング 膝痛予防改善体操	20 ストレッチ(朝) トレーニング(昼) ランニング
21	22 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	23 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ラララフィット	24 ストレッチ(朝) ノルディック	25 休館日	26 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方)	27 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)
28						

③月 無料運動教室 (2月15日(月) 9時より受付開始)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	2 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)	3 ストレッチ(朝)	4 トレーニング(夕方) ラララサーキットライト	5 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方) ウォーキング	6 ストレッチ(朝) トレーニング(昼) ランニング
7	8 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	9 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ラララフィット	10 ストレッチ(朝) ノルディック	11 トレーニング(夕方)	12 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方)	13 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)
14	15 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	16 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)	17 ストレッチ(朝)	18 トレーニング(夕方) グラウンドゴルフ	19 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方) ウォーキング 膝痛予防改善体操	20 ストレッチ(朝) トレーニング(昼) ランニング
21	22 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	23 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ラララフィット	24 ストレッチ(朝) ノルディック	25 休館日	26 ストレッチ(朝) ストレッチ(夕方)	27 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)
28	29 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	30 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ラララサーキットライト	31 ストレッチ(朝)			

◆ 申込開始日:各月の前月15日朝9時より ※ストレッチ・トレーニングは予約不要

例:1月教室は12月15日(火)朝9時より募集開始

◆ 申込方法:電話orFAX(先着順)

・FAX申込の方は《お名前・ご連絡先・緊急連絡先(氏名・電話番号)・希望講座(名前・日時)》を記載してください
※申し込み開始日9時以前に送られたものは無効とさせていただきます。ご了承くださいませ。

◆ 持ち物:タオル・飲み物・マスク(必須)・室内用シューズ(ラララサーキットライトのみ)

※更衣室はございません。
※ライブラリー内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。

◆ 雨天等中止:当日、1時間前に判断いたします。

※中止の場合は、ホームページに掲載します。ご不明な場合はお電話にてご確認ください。

◆ 感染症拡大防止について下記にご協力ください。

- ・来館時はマスクを必ず着用してください。
- ・当日に直近2週間の体調を確認します。
- ・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。
- ・教室前後には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がございます。

教室名	時間	対象	定員	内容	集合場所
ウォーキング教室	10:00~10:30	18歳以上	5名	正しい歩きを身につけ、日常の歩行を運動として実施するために、強度を上げる歩き方やリラックスした歩き方を紹介します。	健都ライブラリー 正面玄関前
ノルディックウォーク教室	14:00~14:40	18歳以上	5名	ポールを使った歩き方やトレーニング、ストレッチの方法を紹介します。	
ランニング教室	19:00~19:40	18歳以上	5名	楽しく走りましょう!ストレッチやトレーニングも紹介します。	
膝痛予防改善体操	10:45~11:15	18歳以上	5名	公園の遊具を使って膝痛の予防や改善に繋がる体操をします。	健康増進広場
グラウンド・ゴルフ教室	11:00~11:40	概ね60歳以上	10名	ホールポストをめがけ、楽しくプレイします。	健都レールサイド公園 土の広場
キャッチボール教室(幼児)	14:00~14:40	4歳児5歳児 (+保護者)	5組	親子のコミュニケーションをとりながら「投げる」「捕る」の基本を学びます。	
キャッチボール教室(小学生)	15:00~15:40	小学生1~3年生 (+保護者)	5組		
ラララフィット	10:00~10:30	概ね60歳以上	10名	日常生活の動作に必要な筋力トレーニングやストレッチを行います。	健都ライブラリー 2F 多目的室
ラララサーキットライト	10:00~10:40	概ね60歳以上	10名	日常生活の動作に必要な筋力トレーニングとリズム体操を行います。	
ストレッチ(予約不要)	朝...9:30~9:40 昼...12:30~12:40 夕方...18:30~18:40	18歳以上		身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりをします。	
トレーニング(予約不要)		18歳以上		筋肉をしっかり動かし、筋力アップや維持を目標に行います。	

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9:00~21:00)

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

カフェ 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

Facebook



LINE

