



運動教室・文化教室 受講のご案内

● 荒天等で教室が中止となる場合はホームページにてお知らせいたします。ホームページでご確認いただくか、もしくは電話にてお問い合わせください。(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



健都ルールサイド公園・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



○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

- 文化教室:各教室の開催日3日前まで
 ※締切日を過ぎてのキャンセルは教材費をご負担いただく場合がございます。
- 運動教室:各教室の開催日前日まで

○参加費・教材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。
- 納められた参加費・教材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、申込時にご案内いたします。
- 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階多目的室へおあがりください。

○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ご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、途中での入退出をお断りさせていただ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。

2022年 受講生募集!

1月~3月

12月11日(土)
 9:00から
 受付開始!

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



新しいことに
 チャレンジしてみませんか?

運動教室 ①~③月

連続 ① ヨガ

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

● 毎週火曜日 ※1月4日、2月8日を除く ● 19:00~19:45
 ● 参加費11回11,000円 ● 18歳以上 ● 定員15名

連続 ② 背骨コンディショニング

自分で出来る体操、矯正、筋トレにより、腰痛や膝痛、肩こりなどの体の不調の改善を目指します。

● 毎週水曜日 ※2月9日、23日を除く ● 19:00~19:45
 ● 参加費11回11,000円 ● 18歳以上 ● 定員15名

連続 ③ 筋膜体操

筋肉や骨、内臓を内側から支える役割をしている筋膜を柔らかくしなやかにし、筋肉のスムーズな動きを目指します。

● 毎週木曜日 ※毎月最終週を除く ● 19:00~19:45
 ● 参加費10回10,000円 ● 18歳以上 ● 定員15名

連続 ④ ピラティス

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。

● 毎週金曜日 ※2月11日を除く ● 19:00~19:45
 ● 参加費11回11,000円 ● 18歳以上 ● 定員15名

文化教室 ①~③月

単発 ① 戦国武将列伝 ~戦国の覇者たち~

戦国大名として、一時期、覇者となった人物を取り上げ、その武将の生きざまを検証していきたいと思っております。

1月=四国の覇者、長宗我部元親
 2月=九州の覇者、島津貴久
 3月=奥州の覇者、伊達政宗

● ①1月18日(火) ②2月1日(火) ③3月1日(火)
 ● いずれも13:30~15:00
 ● 参加費1回1,000円、教材費1回100円
 ● 18歳以上 ● 定員各20名
 ● 西山涼一(歴史ウォーク研究家)

連続 ② 「日本書紀」を考古学から読み解く 「ヤマト政権を担った大王たちの実像」

天武天皇の皇子・舎人親王らによる最古の官撰国史「日本書紀」(720年)は、天武10年(681年)の修史事業に始まるとされます。そこに描かれたヤマト政権の大王たちの時代を、近年の考古学の発掘成果などを援用して読み解きます。

1月「古市政権」の祖・応神の時代
 2月「百舌鳥政権」の祖・仁徳の時代
 3月「倭の五王政権」の初代・履中の時代

● 1月9日・2月6日・3月13日(日) ● 13:30~15:00
 ● 参加費3回3,000円、教材費3回300円
 ● 18歳以上 ● 定員20名
 ● 坪井 恒彦(元読売新聞大阪本社編集委員)

*写真はイメージです。*都合により日程が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

1月 2月 3月 運動 & 文化教室のご案内

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

TEL.06-6388-3800

電話、ファックスでお申込みの上、下記の太枠内に記入した用紙を健都ライブラリー受付までお持ちください

※この度、お客様からいただいた個人情報は『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、目的以外の使用はいたしません。

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) ※すべて連続
文化教室	① 戦国武将列伝 (単発) ① / ② / ③ ② 「日本書紀」考古学 (連続) ③ 海外トラベル地理 (単発) ① / ② / ③ ④ 絵本の読み聞かせ (単発) ① / ② / ③ ⑤ えんぴつデッサン (単発) ① / ② / ③ ⑥ チョークアート (単発) ① / ② / ③ ⑦ パステルアート (単発) ① / ② / ③ ⑧ 和紙おりがみ (単発) ① / ② / ③ ⑨ 美人眉メイク (単発) ① / ② ⑩ アイメイク (単発) ⑪ パーソナルカラー (単発) ① / ② ⑫ 顔タイプ® 診断 (単発) ⑬ 押絵 (単発)

用紙を切り取りお持ちください

2022年1月～3月教室申し込み用紙 (施設控え)


↓ 申込される教室に ○ をつけてください (例) ⑧ 和紙おりがみ (単発) ○ / ② / ○

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) ※すべて連続
文化教室	① 戦国武将列伝 (単発) ① / ② / ③ ② 「日本書紀」考古学 (連続) ③ 海外トラベル地理 (単発) ① / ② / ③ ④ 絵本の読み聞かせ (単発) ① / ② / ③ ⑤ えんぴつデッサン (単発) ① / ② / ③ ⑥ チョークアート (単発) ① / ② / ③ ⑦ パステルアート (単発) ① / ② / ③ ⑧ 和紙おりがみ (単発) ① / ② / ③ ⑨ 美人眉メイク (単発) ① / ② ⑩ アイメイク (単発) ⑪ パーソナルカラー (単発) ① / ② ⑫ 顔タイプ® 診断 (単発) ⑬ 押絵 (単発)
ふりがな (男・女) ・・・・・
受講者名 (男・女) 保護者名
住所	〒 (男・女) 生年月日 西暦 年 月 日
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 担当スタッフ名

単発 ③ 世界100ヵ国以上を訪れた元ツアーコンダクターが解説
海外トラベル地理

元バックパッカー、元ツアーコンダクターの講師が、世界でおススメ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8日(土)14:00～15:30 ●2月6日(日)10:30～12:00
●3月13日(日)15:30～17:00 ●参加費1回1,000円
●中学生以上 ●定員各20名 ●永松 浩一(トラベル地理研究所 代表)



単発 ⑤ えんぴつデッサン
やさしい基礎デッサン

基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが増し、物を見る目が変わります。旅先でスケッチするときや、油絵・水彩などを描くときにとても役に立ちます。


●1月12日(水) ●2月21日(月) ●3月9日(水) ●13:30～15:30
●参加費1回1,000円、教材費1回300円 ●18歳以上
●定員各12名 ●瀬川 宏子(創造美術協会委員、大阪府美術家協会委員)



単発 ⑦ 指で描く! 心が元気になる
ゆびまるこパステルアート

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られるアートです。季節のアートを描いて、お家に飾りましょう。

●1月28日(金) ●2月25日(金) ●3月25日(金) ●13:30～15:00
●参加費1回1,000円、教材費1回500円 ●小学3年生以上
●定員各20名 ●ルバ(心を育むパステルアートゆびまるこ代表)




単発 ⑨ ～今すぐ実践! 眉の描き方をマスターしよう～
魅力度アップ! 美人眉メイク

年齢を重ねるとお顔の印象も変わっていきます。特に眉は顔の印象を大きく決める重要なパーツです。眉の形、昔のままではありませんか? あなたに合った美人眉を提案し、ナチュラルな眉の描き方や左右対称に描くコツなどお伝えします。

●1月26日(水) ●2月12日(土) ●13:30～15:30
●参加費1回1,000円、教材費1回500円 ●18歳以上 ●定員各15名


●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



単発 ⑪ 骨格診断を取り入れた
パーソナルカラー

パーソナルカラーを身につけると、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、シルエットを学びましょう。個別の色彩・骨格診断があります。


●1月22日(土) ●2月22日(火) ●10:00～12:00
●参加費1回1,000円、教材費1回220円 ●18歳以上
●定員各15名 ●大石 和美(一社)日本カラリスト協会 近畿支部長)



単発 ⑬ 押絵
ミニ色紙 おひなさま

可愛い押絵のミニ色紙(サイズ12×13.5cm)を作ります。型に切ったボール紙に綿をのせた上に布をくるんでそれぞれのパーツを作り、組み合わせて“おひなさま”の出来上がりです。


●2月10日(木)
●13:30～15:30 ●参加費1,000円、教材費1,000円
●18歳以上 ●定員12名 ●坪木 弘美(扇幸流 幸苑の会 会長)



単発 ④ 大人が学ぶ 絵本の読み聞かせ
絵本は「幸せ」の玉手箱

絵本で子育て、孫育て、そして自分育てしませんか。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。

●1月17日(月) ●2月12日(土) ●3月9日(水)
●10:00～12:00 ●参加費1回1,000円 ●18歳以上
●定員各20名 ●NPO法人「絵本で子育て」センター(絵本講師)



単発 ⑥ 気軽に楽しくチョークアート
季節のウエルカムボード

黒い板に扱いやすい画材の「オイルパステル」で季節ごとの絵柄や文字を描きます。子どもから大人まで対象年齢幅広く、初心者歓迎です。


●1月10日(月) ●2月14日(月) ●3月7日(月)
●13:30～15:30 ●参加費1回1,000円、教材費1回550円
●小学3年生以上 ●定員各15名 ●長尾 温子(イラストレーター)



単発 ⑧ 季節の花をつくる
和紙おりがみ

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。

●1月13日(木) ●2月16日(水) ●3月23日(水)
●10:00～12:00 ●参加費1回1,000円、教材費1回200円
●18歳以上 ●定員各20名 ●野村 美智子(日本折紙協会 折紙講師)



単発 ⑩ ～アイメイクでマイナス5歳をかなえよう～
魅力度アップ! 大人上品アイメイク

メイクが苦手、自分に似合うメイクがわからないと諦めていませんか? マスク美人は目元で印象が大きく変わります。あなたに似合うカラーでアイシャドーや、ナチュラルなアイライン、マスカラの塗り方など目元作りのコツを学びます。

●3月23日(水) ●13:30～15:30
●参加費1,000円、教材費500円 ●18歳以上 ●定員15名

●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

単発 ⑫ ～本当に似合う服がわかる～
顔タイプ® 診断

「顔タイプ® 診断」を学ぶことで自分自身のイメージがわかり、似合う洋服の選び方、さらに髪型、メイク、アクセサリーを提案します。「ファッションを選ぶコツ」を学びましょう!

●2月23日(水) ●10:00～12:00 ●参加費1,000円、教材費220円 ●18歳以上 ●定員15名
●大石 和美(顔タイプ®アドバイザー、一社)日本カラリスト協会 近畿支部長)

受講のご案内

申込締切について

○文化教室
各教室の開催日3日前まで
※締切日を過ぎてのキャンセルは教材をご負担いただく場合がございます。
※その他ご案内は裏面をご覧ください。

※写真はイメージです。 ※都合により日程が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。