

11月の主なイベント

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。
既に満員の場合があります。ご了承ください。

教室名	内容	日程	時間	対象	定員	場所
介護予防運動教室 (無料)	～元気であればなんでもできる～ 生き活きすこやか体操～ ※事前申込	1日(月) 17日(水)	10:30～11:30	概ね60歳以上	20名	多目的室
	「理学療法士・リハビリ学生と一緒にいる運動と脳の働きチェック」 ※事前申込	20日(土)	14:00～15:00	概ね60歳以上	20名	
医療講座 (無料)	11月テーマ『乳がん検診』 ※事前申込	23日(火)	10:30～12:00	どなたでも	30名	
スマホで写真撮影を楽しむ方法 ※参加費1,000円	ちょっとしたコツや撮り方の工夫で写真をワンランクアップしませんか。 ※事前申込	21日(日)	10:30～12:00	どなたでも	20名	
大学生と学ぶSDGs (無料)	プログラミングをしながらSDGsを学ぼう！ ※事前申込	21日(日)	14:00～16:00	小学3～6年生	20名	
Kレンジャーの手作り工房 ※材料費100円	第3回テーマ『栄養』管理栄養士直伝ゼロから分かる栄養講座 ※事前申込	5日(金)	10:30～11:30	吹田市在住の 65歳以上の方	10名	
	第4回テーマ『口腔』聞く・話す・食べるから変える介護予防改革 ※事前申込	15日(月)	10:30～11:30		10名	

文化教室	内容	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)
日本書紀(連続教室)	『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」	7日(日)	13:30～15:00	18歳以上	20名	1,000円/1回	100円/1回
えんぴつデッサン	基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが増えます。	10日(水)	13:30～15:30	18歳以上	12名	1,000円	300円
和紙おりがみ	和紙で作った花をリースやブーケなどにアレンジします。	11日(木)	10:00～12:00	18歳以上	20名	1,000円	200円
チョークアート	扱いやすい画材『オイルパステル』でカラフルな絵や文字を描きます。	11日(木)	13:30～15:30	小学3年生以上	15名	1,000円	550円
パーソナルカラー	色彩・骨格診断を通して自分の似合う色、シルエットを学びましょう。	16日(火)	10:00～12:00	18歳以上	15名	1,000円	220円
戦国武将列伝	戦国大名として、覇者となった人物を取り上げ検証します。10月＝中国の覇者、毛利元就	16日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	1,000円	100円
ボタニカルアート	ボタニカルアート(植物画)を花から雑草までデッサンの基礎から始めます。	19日(金)	10:00～12:00	18歳以上	12名	1,000円	なし
魅力アップ!美人眉メイク	あなたに合った美人眉を提案し、眉の描くコツなどをお伝えします。	24日(水)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	300円
パステルアート	指でくるくる描くので誰でも絵がかけるアートです。	26日(金)	13:30～15:00	小学3年生以上	20名	1,000円	500円

文化教室については一部を掲載しています。詳しくは施設HPもしくはチラシをご覧ください。3日前まで申込可

10月～12月連続教室							
教室名	内容	日程	時間	参加費	対象	定員	開催場所
ヨガ	呼吸に合わせて身体を動かします。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。	毎週火曜日 ※11/23,12/28を除く	19:00～19:45	11回 11,000円	18歳以上	15名	多目的室 ※ヨガ、背骨コンディショニングは北側時間外通入口よりご入場下さい
背骨コンディショニング	自分でできる体操、矯正、筋トレで腰痛や膝痛、肩こりなどの体の不調の改善を目指します。	毎週水曜日 ※11/3,12/29を除く	19:00～19:45	11回 11,000円	18歳以上	15名	
筋膜体操	筋膜の動きと呼吸・ファンクショナル(機能的な)トレーニングで体の動きを引き出していきます。	毎週木曜日 ※毎月最終週を除く	19:00～19:45	10回 10,000円	18歳以上	15名	
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です。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 ※12/3を除く	19:00～19:45	13回 13,000円	18歳以上	15名	

12月イベント予告

- * クリスマスコンサート 親子で楽しむ弦楽四重奏 12月12日(日)午後2時～3時
対象 小学生と保護者 先着20組 参加費 500円 1歳児～小学生200円 0歳児100円
- * クリスマスクラフト 12月18日(土)午後2時～3時30分 対象 18歳以上 先着10名 参加費600円



11月の無料教室

※教室イベントの開催については、新型コロナウイルス感染の状況により変更する場合があります。

【ストレッチ】月/水/木 10:10-10:20 ※25日(木)は休館日の為、お休みです
※予約不要 火/水/金 12:30-12:40
金 18:30-18:40

【トレーニング】月/土 12:30-12:40
※予約不要 木 18:30-18:40 ※25日(木)は休館日の為、お休みです
*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!

【ラララフィット】定員10名 ※要予約
11/ 9(火) 両日
11/30(火) 10:00-10:30 ※1

【ウォーキング】定員10名 ※要予約
11/ 5(金) 両日
11/19(金) 10:00-10:30
*正しい歩き方を身につけ日々のウォーキングを効果的にいきます

【ルディック・ウォーク】定員10名 ※要予約
11/10(水) 両日
11/24(水) 14:00-14:40
*ボールを使ってウォーキングよりも効果的な運動を行います

【腰痛予防改善体操】定員10名 ※要予約
11/19(金) 10:45-11:15
*公園の遊具で腰痛予防に繋がる体操をします

【グラウンドゴルフ】定員10名 ※要予約
11/ 4(木) 11:00-11:40
*専用の道具を使い楽しくプレイします

【ランニング】定員10名 ※要予約
11/ 6(土) 両日
11/20(土) 19:00-19:40
*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

【ラララサーキットライト】定員15名 ※要予約
11/12(金) 両日
11/26(金) 10:00-10:40 ※1
*筋力トレーニングやリズム体操を行います

【親子キャッチボール】各定員5組 ※要予約
11/7(日) 14:00-14:40 (4・5歳児)
15:00-15:40 (1～3年生)
*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます

※1 図書館開館前のお時間は施設北側(道路側)にある時間外通入口よりお入りください

11月の有料教室

【ウォーキング講習会】
11/7(日) 10:30～11:30
ayumi-eye を使い歩き方を分析後、『正しいウォーキング』の講習会を行います。

【ルディック・ウォーク講習会】
11/28(日) 10:30～11:30
ポールを使い平らな道だけでなく坂道や階段などでの使い方も紹介します。

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。
既に満員の場合があります。ご了承ください。

定員 各15名 対象 18歳以上
参加費 500円
集合 ライブラリー2階多目的室