

★5月 無料運動教室 4月15日(金)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所
ノルディックウォーク教室	11日(水)・25日(水)	14:00~14:40	18歳以上	10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。	ライブラリー正面 大階段前
ウォーキング教室	6日(金)・20日(金)	10:00~10:30	18歳以上	10名	正しい歩き方を身に付けるためのウォーキング方法を紹介します。	
ランニング教室	7日(土)	19:00~19:40	18歳以上	10名	ランニング初心者の方を対象にランニング方法をご紹介します。	
	21日(土)	10:00~10:40				
健康遊具でレッツ運動	20日(金)	10:45~11:15	18歳以上	10名	公園の遊具を使ってストレッチやトレーニングを行います。	健康増進広場
グラウンドゴルフ教室	12日(木)	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。	土のひろば
ラララフィット	10日(火)・24日(火)	10:00~10:30	概ね60歳以上	10名	日常生活に必要な筋力トレーニングとストレッチを行います。	ライブラリー2階 多目的室
ラララサーキットライト	13日(金)・27日(金)	10:00~10:40	概ね60歳以上	15名	日常生活に必要な筋力トレーニングとリズム体操を行います。	
親子de運動遊び	15日(日)	10:30~11:10	3・4歳と (+保護者)	5組	コミュニケーションを取りながら 親子で楽しくできる運動遊びを行います。	
		11:30~12:10	5・6歳と (+保護者)	5組		
※ラララフィット・ラララサーキットライトは10時開始のため北側時間外通用口よりご入場ください						
ストレッチ※予約不要	月・火・水・木・金	裏面参照	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目指します。	朝ストレッチ カフェ
トレーニング※予約不要	月・木・土	裏面参照	18歳以上		筋肉をしっかりと動かし、筋力アップや維持を目標に行います。	その他2階多目的室

◆ 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。

◆ 運動教室持ち物:タオル・飲み物・マスク(必須)

※室内用シューズが必要な教室 ラララサーキットライト、親子de運動遊び

※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。

◆ 文化教室持ち物:マスク(必須)・その他詳細はホームページまたはお電話でご確認ください。

◆ 荒天等中止: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。

◆ 申込締切日:【文化教室】各教室開催日の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】各教室開催日の前日まで

◆ 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。

◆ 頂いた個人情報は『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。

◆ 駐車場/有料16台 ※駐車場台数に限りがあります。公共交通機関もあわせてご利用ください。

教室情報などを
配信しております
LINE友だち募集中!



健都レールサイド公園・吹田市立健都ライブラリー

指定管理者:健都パークライフ創造パートナーズ

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

ホームページ



5月教室



4~6月連続運動教室 途中回からのご参加可能(やさしいフラはご相談ください)

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	開催場所
やさしいフラ ~春クラス~	4/11、25、5/16、30、6/13、27(月)	13:30~14:15	18歳以上	1回あたり1,000円	15名	体と心を自然に。基本姿勢を丁寧に学べる入門・初級者向けの短期クラス。曲と向き合い、全6回で1曲を仕上げます。	健都ライブラリー 2F 多目的室 ※ヨガ、 背骨コンディショニング は北側時間外通用口より ご入場下さい。
ヨガ	毎週火曜日 ※5/3を除く	19:00~19:45	18歳以上	1回あたり1,000円	15名	呼吸に合わせて体を動かすことにより、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指します。心と体のメンテナンスにおすすめです。	
背骨コンディショニング	毎週水曜日 ※5/4を除く			1回あたり1,000円	15名	自分でできる体操を中心に、からだのゆがみの矯正をしていきます。腰痛や膝痛、肩こりなど不調の改善を目指します。	
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終週4/28.5/26.6/30除く			1回あたり1,000円	15名	ゆるやかな動きの中で筋膜や筋肉、関節をよりスムーズに使い、筋力・柔軟性を向上させていきます。体のゆがみも整え、体幹も使えます。老若男女問わず、どなたでもできる体操です。	
ピラティス	毎週金曜日 ※4/29を除く			1回あたり1,000円	15名	腰痛や肩こりの改善、身体をスッキリさせたい方におすすめです。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。	

5月 文化教室 申込受付中

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
えんぴつデッサン	11日(水)	13:30~15:30	18歳以上	12名	1,000円	300円	基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが増します。
和紙おりがみ	12日(木)	10:00~12:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	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。
チョークアート	14日(土)	13:30~15:30	小学3年生以上	15名	1,000円	550円	扱いやすい画材『オイルパステル』で花や動物・スイーツなどを描きます。
日本書紀(連続教室)	15日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	2,000円/2回	200円/2回	『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」
戦国武将列伝	17日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	100円	戦国時代の武将の生きざまを検証します。5月=浅井長政と信長包囲網
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	20日(金)	13:30~15:30	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本を紹介しながら、選び方、読み方、絵本のひみつなどをお伝えします。
パーソナルカラー	22日(日)	10:00~12:00	18歳以上	15名	1,000円	220円	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。
写真で「現存12天守」へ 旅しましょう	27日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	1,000円	100円	江戸時代から残る貴重な「天守」の歴史や見どころを解説します。
海外トラベル地理	28日(土)	10:30~12:00	中学生以上	20名	1,000円	なし	世界でおすすめの観光地を紹介しながら文化や習慣について講義します。
パステルアート	28日(土)	13:30~15:00	小学3年生以上	20名	1,000円	500円	指でくるくる描くので誰でも絵がかけるアートです。
メイクレッスン	29日(日)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	目元で印象が大きく変わる「アイメイク」を学びます。

● 5月 介護予防運動教室、医療講座、その他イベント 4月20日(水)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	開催場所
介護予防運動教室	2日(月)・18日(水)	10:30~11:30	概ね60歳以上	20名	~元気であればなんでもできる~生き活きすこやか体操~	健都ライブラリー 2F 多目的室
医療講座	1日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	5月テーマ『タバコと健康のはなし』について学びます。	
工作「こいのぼりづくり」	1日(日)	14:00~16:00	3歳~小学生 幼児は保護者同伴	15名	季節行事を取り入れながら、工作を楽しみませんか	
公園ヨガ ※参加費1回1,000円	8日(日)・22日(日)	9:30~10:30	18歳以上	30名	新緑の季節。自然を感じながら自分を解放してみませんか	みどりの広場

■ 5月 その他イベント 4月25日(月)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所
ホップステップダンス	29日(日)	10:30~11:15	4~7歳	12名	初めての人も音楽に合わせて楽しく体を動かそう!	健都ライブラリー 2F 多目的室
		11:30~12:15	8~12歳	12名		

5月 教室日程表

教室詳細は裏面をご覧ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
2 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ● 10:30~11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	3 憲法記念日 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ	4 みどりの日 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ	5 こどもの日 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	6 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	7 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 19:00~19:40 ランニング教室	1 ● 10:30~11:30 医療講座 ● 14:00~16:00 工作 こいのぼりづくり 8 ● 9:30~10:30 公園ヨガ	
9 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	10 健都の日 ★ 10:00~10:30 ラララフィット ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ヨガ(連続)	11 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 えんぴつデッサン ★ 14:00~14:40 ノルディック ウォーク教室 19:00~19:45 背骨コンディ ショニング(連続)	12 10:00~12:00 和紙おりがみ ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 11:00~11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30~18:40 10分トレーニング 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	13 ラララ サーキットライト ★ 10:00~10:40 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	14 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 13:30~15:30 チョークアート	15 ★ 親子de運動遊び ★ 10:30~11:10 3・4歳クラス ★ 11:30~12:10 5・6歳クラス 13:30~15:00 日本書紀(連続)	
16 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 13:30~14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	17 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:00 戦国武将列伝 19:00~19:45 ヨガ(連続)	18 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ● 10:30~11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 背骨コンディ ショニング(連続)	19 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30~18:40 10分トレーニング 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	20 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ★ 10:45~11:15 健康遊具でレッツ運動 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 大人が学ぶ絵本の 読み聞かせ ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	21 ★ 10:00~10:40 ランニング教室 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング	22 ● 9:30~10:30 公園ヨガ 10:00~12:00 パーソナルカラー	
23 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	24 ★ 10:00~10:30 ラララフィット ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ヨガ(連続)	25 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:00~14:40 ノルディック ウォーク教室 19:00~19:45 背骨コンディ ショニング(連続)	26 休館日	27 ラララ サーキットライト ★ 10:00~10:40 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:00 写真で「現存12天 守」へ旅しましょう ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	28 10:30~12:00 海外トラベル地理 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 13:30~15:00 パステルアート	29 ■ ホップステップダンス ■ 10:30~11:15 4~7歳クラス ■ 11:30~12:15 8~12歳クラス 13:30~15:30 メイクレッスン	
30 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 13:30~14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	31 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ヨガ(連続)	★ 無料運動教室 申込開始日：4月15日(金)朝9時より ● 医療講座、介護予防運動教室、工作「こいのぼりづくり」、公園ヨガ 申込開始日：4月20日(水)朝9時より ■ ホップステップダンス 申込開始日：4月25日(月)朝9時より ※1 10:10~の10分ストレッチはカフェで行います。その他10分ストレッチ、10分トレーニングはライブラリー2階多目的室で行います。 10分ストレッチ、10分トレーニングとラジオ体操は申込不要です。※2 ラジオ体操はライブラリー1階で行います。					