健都レールサイド公園ライブラリー 6月教室

★ 6月　無料運動教室　5月15日(日)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	8日(水)・22日(水)	9:30～10:10	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	3日(金)・17日(金)	9:30～10:00	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	4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。	
	18日(土)	9:30～10:10				
健康遊具でレッツ運動	17日(金)	10:15～10:45	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
親子キャッチボール教室	12日(日)	9:30～10:10	4・5歳と(+保護者)	5組	親子のコミュニケーションを取りながら「投げる」「捕る」の基本を学びます。	土のひろば
		10:30～11:10	6～8歳と(+保護者)	5組		
グラウンドゴルフ教室	9日(木)	9:30～10:10	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。	
ララフィット	14日(火)・28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
ララサーキットライト	10日(金)・24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。	
※ララフィット・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

■ 6月　ミズノイベント　5月20日(金)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	受講料	内容	集合場所
ノルディックウォーク講習会	5日(日)	9:30～10:30	18歳以上	10名	500円	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。	ライブラリー2F多目的室

◆ **申込方法：電話orFAX(先着順)**　※珈琲講座、ドキュメンタリー映画会はwebからも申込可能です。

・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　ララサーキットライト

※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　【運動教室】各教室開催日の前日まで**

※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。

◆ **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

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

4～6月連続運動教室　途中回からのご参加可能（やさしいフラを除く）

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	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。	※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。
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、体幹も使います。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。	

6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	8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	9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。6月＝アサガオ
チョークアート	11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。
パーソナルカラー	12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。
日本書紀（連続教室）	19日(日)	13:30～15:00	18歳以上	20名	1,000円/1回	100円/1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	21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。6月＝荒木村重と伊丹城の戦い
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	23日(木)	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。
写真で「現存12天守」へ旅しましょう	24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	25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。
メイクレッスン	26日(日)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	顔の印象を大きく決める重要なパーツ「眉」のメイクを学びます。
パステルアート	28日(火)	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。

● 6月　介護予防運動教室、医療講座、その他イベント　5月20日(金)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	web申込QR	開催場所
介護予防運動教室	1日(水)	10:30～11:30	概ね60歳以上	各回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
	15日(水)						
	25日(土)	14:00～15:00			理学療法士・リハビリ学生と一緒に行う運動と脳の働きをチェック		
珈琲講座 ※参加費2200円	5日(日)	14:00～16:00	18歳以上	先着20名	市内に本店のある有名コーヒー店のコーヒーマイスターが家庭で楽しむおいしいコーヒーの淹れ方を直伝。お菓子付。		
ドキュメンタリー映画会「いのちみつめて」	12日(日)	14:00～16:00	どなたでも	先着30名	高次脳障害と現代社会をテーマに取り上げた映画の上映を行います。		
大学生と学ぶSDGs「みんなでSDGsをみつけよう！」	18日(土)	14:00～16:00	小学3～6年生	10名	クイズやゲームで楽しくSDGsについて学びます。		
医療講座	26日(日)	10:30～11:30	どなたでも	30名	6月テーマ『その息切れ、心不全かもしれません』について学びます。		

◈ 6月　その他イベント　5月11日(水)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	集合場所
健康講座 お腹の中から健康に	4日(土)	14:00～15:30	モニター希望の20歳以上の方	無料	30名	腸内細菌や食事・栄養状態に関心がある方を対象に、研究に参画して下さるモニターを募集します。まずは健康講座で腸内環境について学んでみませんか？ **参加条件は以下になります↓** 健康講座に参加して頂ける方／アンケート・質問票をご自宅でお答えくださる方／便サンプルを後日提供いただける方／サンプル提供後のデータ返却と結果説明会(2022年11月予定)にご参加頂ける方。	健都ライブラリー2F多目的室

6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
		1 ★ 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)	2 ★ 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)	3 ★ 9:30～10:00 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)	4 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 14:00～15:30 健康講座 お腹の中から健康に ★ 19:00～19:40 ランニング教室	5 ■ 9:30～10:30 ノルディックウォーク講習会 ● 14:00～16:00 珈琲講座
6 ★ 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	7 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ヨガ(連続)	8 ★ 9:30～10:10 ノルディックウォーク教室 ★ 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 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	9 ★ 9:30～10:10 グラウンドゴルフ教室 10:00～12:00 和紙おりがみ ★ 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)	10 健都の日 ★ 10:00～10:40 ララララサーキットライト ★ 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)	11 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～15:30 チョークアート	12 ★ 親子キャッチボール ★ 9:30～10:10 4・5歳クラス ★ 10:30～11:10 6～8歳クラス 10:00～12:00 パーソナルカラー ● 14:00～16:00 ドキュメンタリー映画会「いのちみつめて」
13 ★ 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	14 ★ 10:00～10:30 ララララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ヨガ(連続)	15 ★ 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)	16 ★ 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)	17 ★ 9:30～10:00 ウォーキング教室 ★ 10:15～10:45 健康遊具でレッツ運動 ★ 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)	18 ★ 9:30～10:10 ランニング教室 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング	19 13:30～15:00 日本書紀(連続)
20 ★ 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	21 ★ 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)	22 ★ 9:30～10:10 ノルディックウォーク教室 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 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)	23 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 13:30～15:30 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ ★ 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)	24 ★ 10:00～10:40 ララララサーキットライト ★ 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)	25 10:30～12:00 海外トラベル地理 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～15:00 介護予防運動教室	26 ● 10:30～11:30 医療講座 13:30～15:30 メイクレッスン
27 ★ 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	28 ★ 10:00～10:30 ララララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 パステルアート 19:00～19:45 ヨガ(連続)	29 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 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)	30 休館日	◆ 健康講座　申込開始日：5月11日(水) 朝9時より ★ 無料運動教室　申込開始日：5月15日(日) 朝9時より ● 医療講座、介護予防運動教室、珈琲講座、ドキュメンタリー映画会、大学生と学ぶSDGs　申込開始日：5月20日(金) 朝9時より ■ ノルディックウォーク講習会　申込開始日：5月20日(金)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。(申込不要) ※2　ラジオ体操はライブラリー1階で行います。		