

2022年 受講生募集!  
4月~6月

新しいことに  
チャレンジ  
してみませんか?

3月11日(金)  
— 9:00から —  
受付開始!

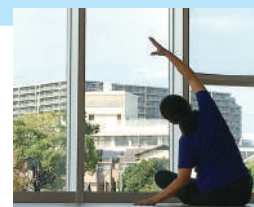
## 運動教室 4~6月

連続 ① ヨガ

毎週火曜日

※5月3日を除く

19:00~19:45



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。

●参加費 12回12,000円

連続 ② 背骨コンディショニング

毎週水曜日

※5月4日を除く

19:00~19:45



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。

●参加費 12回12,000円

連続 ③ 筋膜体操

毎週木曜日

※毎月最終週を除く

19:00~19:45



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。

●参加費 10回10,000円

連続 ④ ピラティス

毎週金曜日

※4月29日を除く

19:00~19:45



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。

●参加費 12回12,000円

連続 ⑤ やさしいフラ ~春クラス~

4月11日、25日、5月16日、30日、  
6月13日、27日  
いずれも月曜日

13:30~14:15



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。

●参加費 6回6,000円  
途中からの参加についてはご相談ください。  
体験は4月11日のみ可能。

**運動教室のご案内**

- 対象 18歳以上、定員 15名
- 途中回からのご参加可能です。(参加費は1回あたり1,000円×残り回数)

**体験について**

- お一人様、各教室1回のみ受講可能です。
- 参加費 1回1,200円
- 体験希望日の7日前から受付可能
- 定員となり次第受付終了

## 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。ご不明な場合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



健都レールサイド公園・  
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

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

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、途中での入退社をお断りさせていただく場合がございます。
- 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。



ホームページ

▶<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

ホームページ



LINE



最新情報は  
ホームページ  
facebook  
またはLINEで

LINE

▶右のQRコードからアクセスしてください

Facebook

▶「健都レールサイド公園・吹田市立健都ライブラリー」で検索

# 文化教室

4～6月

## 単発 ① 戦国武将列伝 ～戦国武将・裏切りの系譜～

下剋上が風潮であった戦国時代、「主」を裏切らなかつた武将は存在しない。英雄と言われた人物たちも、必ず一度は「主」から権力を奪っている。武将の生きざまを検証していきます。7月以降も続きます。



- 4月=赤松満祐と將軍暗殺
- 5月=浅井長政と信長包圍網
- 6月=荒木村重と伊丹城の戦い
- ① 4月19日(火)
- ② 5月17日(火)
- ③ 6月21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 (歴史ウォーク研究者)

## 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～

記・紀によって復元される「歴代天皇像」は様々な謎に包まれています。近年、考古学の発掘成果や東アジア史研究の進展でそれらの解明が進んでいます。本講座では前年度に続き、「日本書紀」をベースに各天皇の時代を即位順に取り上げていきます。



- ▽4月「反正天皇」
- ▽5月「允恭天皇」
- ▽6月「安康天皇」
- 4月10日・5月15日・6月19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)

## 単発 ③ 写真で「現存12天守」へ旅しましょう！ ～江戸時代から残る国宝・重要文化財の貴重な天守～

現在、全国には江戸時代から残る「天守」は12基しかありません。その貴重な「天守」の外側と内側を豊富な写真で見えていきます。「天守」があるお城の城主や歴史、また「天守」以外の見所も併せて解説していきます。写真で全国を旅してみませんか。



- 4月=弘前城、丸岡城、松本城、犬山城
- 5月=彦根城、姫路城、備前松山城、松江城
- 6月=丸亀城、松山城、宇和島城、高知城

- ① 4月22日(金) ② 5月27日(金) ③ 6月24日(金)
- 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15名
- 高岡 秀幸 (公益財団法人日本城郭協会 日本城郭検定1級保持)

## 単発 ④ 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、世界でおすすめ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 4月29日(金・祝) ② 5月28日(土) ③ 6月25日(土)
- 10:30～12:00
- 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 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、そして自分育てをしませんか。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 4月21日(木) 舛谷 裕子
- ② 5月20日(金) 浅越 佐知子
- ③ 6月23日(木) 池田 加津子
- 13:30～15:30
- 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 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 4月13日(水)
- ② 5月11日(水)
- ③ 6月8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 季節を楽しむ チョークアート ～花と動物、スイーツを描く～

カラフルな色が映える黒い板を背景にして、オイルパステルで季節の花や動物、簡単なスイーツなどを描いてみましょう。



- ① 4月9日(土)
- ② 5月14日(土)
- ③ 6月11日(土)
- 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 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 4月26日(火)
- ② 5月28日(土)
- ③ 6月28日(火)
- 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)

# 4月 5月 6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

## 単発 ⑨ 押絵 ミニ色紙 かぶと

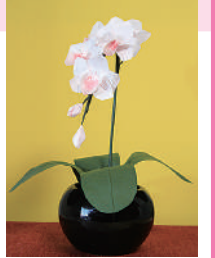
可愛い押絵のミニ色紙(サイズ12×13.5cm)を作ります。型に切った型紙に綿を乗せ、さらに布でくるんでそれぞれのパーツを作り、組み合わせて「かぶと」を作ります。



- 4月14日(木)
- 13:30～15:30
- 参加費1,000円、教材費800円
- 18歳以上 ●定員12名
- 坪木 弘美 (扇幸流 幸苑の会 会長)

## 単発 ⑩ 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 4月14日(木)
- ② 5月12日(木)
- ③ 6月9日(木)
- 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 ⑪ 今すぐ実践!美人眉メイク・大人上品アイメイクを学ぼう～ 魅力度アップ!メイクレッスン

年齢を重ねるとお顔の印象も変わっていきます。顔の印象を大きく決める重要なパーツ「眉」のメイク、目元で印象が大きく変わる「アイメイク」を各回学びます。4月・6月「美人眉メイク」、5月「大人上品アイメイク」マスク美人になるコツをお伝えします。



- ① 4月24日(日) ② 5月29日(日) ③ 6月26日(日)
- 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 ⑫ 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 4月16日(土)
- ② 5月22日(日)
- ③ 6月12日(日)
- 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)

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。

用紙を切り取りお持ちください

2022年4月～6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) ⑩ 和紙おりがみ (単発) ○ / ② / ○

		受取日	担当 スタッフ名
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) ⑤ やさしいフラ(月) ※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 写真で旅しましょう(単発) ① / ② / ③ ④ 海外トラベル地理(単発) ① / ② / ③ ⑤ 絵本の読み聞かせ(単発) ① / ② / ③ ⑥ えんぴつデッサン(単発) ① / ② / ③ ⑦ チョークアート(単発) ① / ② / ③ ⑧ パステルアート(単発) ① / ② / ③ ⑨ 押絵(単発) ⑩ 和紙おりがみ(単発) ① / ② / ③ ⑪ メイクレッスン(単発) ① / ② / ③ ⑫ パーソナルカラー(単発) ① / ② / ③		
ふりがな		ふりがな	
受講者名	(男・女)	保護者名	※未成年の受講者は保護者名が必要になります
住所	〒	生年月日	西暦 年 月 日
		年齢	歳
連絡先	自宅: ( ) 携帯: ( )		
	緊急連絡先(ご本人様以外) 氏名	連絡先	

※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。