

★1月 無料運動教室 12月15日(木)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
ウォーキング教室	6日(金)・20日(金)	10:00~10:30	18歳以上	各回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ご紹介します。	ライブラリー 正面 大階段前
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	各回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ご紹介します。	
ランニング教室	7日(土) 21日(土)	19:00~19:40 10:00~10:40	18歳以上	各回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。	
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。	土の広場
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
親子キャッチボール教室	22日(日)	14:00~14:40	4・5歳 (+保護者)	5組	親子で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。	土の広場
		15:00~15:40	6~8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	10日(火)・24日(火)	10:00~10:30	概ね60歳以上	各回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。	健都 ライブラリー 2F 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	各回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 ※~1/4(水),1/26(木)を除く		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 ※~1/4(水),1/14(土), 1/26(木)を除く		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 2F 多目的室

■1月 ミズノイベント

教室名	日程	時間	対象	定員	受講料	内容	集合場所
ラララサーキットライト60 連続教室	1/5,19,2/2, 16,3/9,23 いずれも木曜日	10:30~11:30	概ね60歳以上	15名	6回 3,000円	40分の教室より運動量が多いので、しっかり身体を動かしたい方におすすめの教室です。 ※ 途中からの参加可能です。 お申込み/12月20日(火)朝9時~	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ランニング講習会	29日(日)	10:30~11:30	18歳以上	10名	500円	効率の良いランニングフォームのご紹介をします。 お申込み/12月20日(火)朝9時~	
苦手克服!鉄棒教室	14日(土)	10:15~11:00 11:30~12:15	4・5歳 6~8歳	各回15名	各800円	逆上がりを目指して鉄棒の練習を行います。鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です。 お申込み/12月25日(日)朝9時~	

◆ 申込方法:電話orFAXorライブラリー1F窓口(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、ラララサーキットライト60、苦手克服!鉄棒教室

※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友達募集中!



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 (9:00~21:00) FAX 06-6105-9102

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



HPはこちらから →



1月教室



運動教室は12/20(火)21時の時点で定員をこえる申込の場合は抽選となります。抽選となった教室のみ結果をご連絡致します。

◎1~3月連続運動教室 12月11日(日)朝9時より申込開始

途中回からのご参加可能(やさしいフラはご相談下さい) ※途中からの参加費は、教室残り回数×1000円の料金となります。

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 ~冬クラス~	1/16・30,2/13・27, 3/13・27 (月)	13:30~14:15	18歳以上	6回 6,000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 ※1/3・2/7・3/21を除く	19:00 19:45		10回 10,000円		呼吸に合わせて体を動かすことにより、心身のリラクゼーション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 ※1/4・2/8を除く			11回 11,000円		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 ※毎月最終週を除く			10回 10,000円		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 ※2/24を除く			12回 12,000円		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。	

◎1月 文化教室 12月11日(日)朝9時より申込受付開始 ※「日本書紀」途中回から参加可能

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
パーソナルカラー	8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。
チョークアート	8日(日)	13:30~15:30	小学3年生以上	12名	1,000円	550円	カラフルな色が映える黒い板を背景にして、やさしい画材のオイルパステルで、季節の花と動物や簡単なスイーツなどを描いてみましょう。
えんぴつデッサン	11日(水)	13:30~15:30	18歳以上	15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、物を見る目が変わります。
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。 1月=フリージア
日本書紀 (1~3月連続教室)	15日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	300円/3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」 途中回からご参加の場合、参加費は残り回数×1000円
歴史講座~乱~	17日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	「乱」をテーマに古代最大の乱「壬申の乱」をはじめとして、3つの「乱」を取り上げ、その歴史的考察をしていきます。 1月=第1回「壬申の乱」
パステルアート	19日(木)	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られるアートです。 季節のアートをお家に飾りましょう。
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	20日(金)	10:00~12:00	18歳以上	20名	1,000円	なし	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。
写真で巡る「徳川家康」のお城	27日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	1,000円	100円	戦国時代に攻めたお城、攻められたお城、築城したお城、天下統一を果たして「天下普請」で築城されたお城を「家康」の歴史と共に紹介していきます。 1月=戦国期

●1月 医療講座、介護予防運動教室、その他イベント 12月20日(火)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容	開催場所
医療講座 「人生会議をやってみよう」	15日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	無料	済生会吹田病院 もしものときの為に、大切な人と話をしましょう。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
介護予防運動教室	18日(水) 23日(月)	10:30~11:30	概ね60歳以上	各回20名	無料	楽しみながら知識が身に付く体と頭の運動を行います。	
大学生と学ぶSDGs 工作「かるた作り」	22日(日)	14:00~16:00	概ね小学3年生~	先着10名	無料	工作「かるた作り」を通して、SDGsについて学びます。	

◆1月 その他イベント

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
薬剤師会講演会	14日(土)	15:00~16:00	どなたでも	先着20名	無料	洗い残しが一目でわかる、手洗いチェッカーで手洗い確認を行います。 お申込み/12月11日(日)朝9時~	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ぬいぐるみおとまり会	28日(土)	14:00~14:30	4歳~小学生	先着10名	600円	自分のお気に入りのぬいぐるみが図書館に泊まります。 お申込み/1月11日(水)朝9時~	



1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	3	4	5	6	7	1
<h2 style="margin: 0;">休館日</h2> <p style="margin: 0;">年始は1月4日(水)まで休館、1月5日(木)より開館致します。</p>			★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ■ 10:30~11:30 ラララサーキットライト60 ★ 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)	★ 10:00~10:30 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)	★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 19:00~19:40 ランニング教室 	
9	10	11	12	13	14	15
成人の日	健都の日	★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 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)	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)	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)	苦手克服!鉄棒教室 10:15~11:00 4・5歳 11:30~12:15 6~8歳 ◆ 15:00~16:00 薬剤師会講演会 ※ 12:30~の10分トレーニングはお休みです	● 10:30~11:30 医療講座「人生会議」をやってみよう 13:30~15:00 日本書紀
16	17	18	19	20	21	22
★ 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	★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:00 歴史講座 19:00~19:45 ヨガ(連続)	★ 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)	★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ■ 10:30~11:30 ラララサーキットライト60 13:30~15:00 パステルアート ★ 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)	★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 10:00~12:00 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ ★ 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 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	★ 10:00~10:40 ランニング教室 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング	● 14:00~16:00 大学生と学ぶSDGs ★ 親子キャッチボール教室 14:00~14:40 4・5歳と保護者 15:00~15:40 6~8歳と保護者
23	24	25	26	27	28	29
★ 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	★ 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)	★ 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)	<h2 style="margin: 0;">休館日</h2>	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 写真で巡る「徳川家康」のお城 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	★ 12:30~12:40 10分トレーニング ◆ 14:00~14:30 ぬいぐるみおとまり会	● 10:30~11:30 ランニング講習会 
30	31	◎ 1月~3月連続運動教室、文化教室 申込開始日:12月11日(日) 朝9時より ★ 無料運動教室 申込開始日:12月15日(木) 朝9時より ● 介護予防運動教室、医療講座、大学生と学ぶSDGs 申込開始日:12月20日(火) 朝9時より ◆ 薬剤師会講演会 申込開始日:12月11日(日) 朝9時より ぬいぐるみおとまり会 申込開始日:1月11日(水) 朝9時より ■ ラララサーキットライト60、ランニング講習会 申込開始日:12月20日(火) 朝9時より 苦手克服!鉄棒教室 申込開始日:12月25日(日) 朝9時より ※1 10:10~の10分ストレッチはカフェ、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。 ※2 ラジオ体操はライブラリー1階で行います。毎週月曜、木曜 14:50~15:00 (休館日を除く) (※1※2とも申込不要)				

