

# 健都レールサイド公園ライブラリー レールサイド通信

2023.11  
37号

健都レールサイド公園 健都ライブラリーQRコード

〒564-0018  
吹田市岸部新町2番31号  
電話 06-6388-3800  
FAX 06-6105-9102



HP



LINE

発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

## おかげさまで3周年

### 開館記念イベント

2020年にオープンした健都ライブラリーは、11月で3周年を迎えます。11日(土)には、記念イベントとして「健都いきいきフェスティバル」を開催します。たくさんのイベントを予定していますので、皆様お誘い合わせの上、ぜひお越し下さい。スタッフ一同お待ちしております。

### 【ライブラリー開館日開館時間】

開館時間：午前10時～午後6時  
木曜・金曜は午後8時まで  
カフェの営業：午前9時～午後9時

11月の休館日は30日(木)です

### 健都フェス開催

続いて、26日(日)にはこの健都一帯をステージにした「健都フェス」が開催されます。こちらはこの健都ライブラリー・健都レールサイド公園から、摂津市の明和池公園までを舞台にした大型イベントです。当日は、シャトルバスが運行され、ウォークラリーも実施予定です。当日の晴天と、健都の街が賑うことを願っています。



## 11月の主なイベント

※既に満員の場合があります。ご了承ください。

◎ 11月 文化教室							9月11日(月)朝9時より申込受付中		
※ 連続教室は途中回から参加可能。(筆ペン・ボールペン字はご相談ください) 途中回からご参加の場合、参加費は残り回数×1,000円									
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容		
単発	歴史講座	21日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	~室町幕府と足利将軍たち(後編)~ 11月=第5回「足利義隆と連れ公方」	
10~12月連続	日本書紀	19日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	300円	『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」 11月=大宰府の水城、朝鮮式山城の造営と天智の「庚午年難」	
10~12月連続	『お城の基礎』を知ってお城巡りをしよう！ 【建物編】	24日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	お城は天守だけではありません。具体的なお城の写真を見ながら、是非これらの基礎を学んでより興味あるお城巡りにしてみましょ。【土曜編】は11月一開催です。 11月=巻の巻頭、門の巻頭	
単発	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	9日(木)	13:30~15:30	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本で子育て、保育で、そして自分自身でしませんか。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。	
10~12月連続	えんぴつデッサン	8日(水)	13:30~15:30	18歳以上	15名	3,000円/3回	900円/3回	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。	
単発	スーパーで揃う薬膳食	25日(土)	13:30~15:00	18歳以上	12名	1,000円	1,000円	~体を構成する要素&体質チェック~	
単発	スエードで作るブローチ	20日(月)	13:30~15:30	小学生 高学年以上	12名	1,000円	3,000円	花びらを柄紙を重ねて作るカメリアのブローチを作ります。 お申込時に、ピンク、青、ベージュ、黒から1色お選びください。	
10~12月連続	和紙おりがみ	16日(木)	10:00~12:00 ※開館前外入内入り制	18歳以上	20名	3,000円/3回	900円/3回	和紙で折った花たちを3回目でお正月のしめ飾りを作ります。 11月=歳天・松	
10~12月連続	筆ペン・ボールペン字	2日・16日(木)	13:30~15:30	18歳以上	15名	6,000円/6回	新規1,820円 継続4,750円 継続23,360円	のし紙やハガキなどの日常生活に必要な書き方を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。継続の方で希望者は検定試験受験の受験が可能。 別途出品料が1科目200円必要。各教材にはテキストと筆ペンを含む。	
10~12月連続	初めての健康麻雀	3日・17日(金)	13:00~15:00	20歳以上	16名	6,000円/6回	初回 テキスト代 1,100円	健康麻雀は年齢問わず楽しむことができる大人の脳トレです。 健康・仲間・生きがい作りに楽しく遊びましょ！	
10~12月連続	楽しい健康麻雀	3日・17日(金)	15:15~17:45	20歳以上	16名	6,000円/6回	なし	過去に麻雀経験がある人や麻雀のルールを知っている人はこちらのクラスにお申し込みください。	

### ■ 11月 ミズノイベント

お申込み/10/20(金)AM9:00~

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容		集合場所
かんたんダンスエアロ	14日・28日(火)	11:30~12:15	18歳以上	各回15名	1,000円	エアロビクスに少しダンステイストの動きが入って、音楽に合わせて楽しむクラスです。初めての方も大丈夫です！		健都ライブラリー2F 多目的室
ノルディック・ウォーク講習会	3日(金・祝)	10:30~11:30	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での使い方も紹介します。		

### ◆ 11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
Kレンジャーの手作り工房(運動編)	13日(月)	10:30~11:30	概ね65歳以上	先着15名	220円	掃除をしながらの「ながら運動」を作業療法士さんと一緒にやってみましょ！ お申込み/10/11日(水)朝9時~		健都ライブラリー2F 多目的室

### ◎ 10~12月連続運動教室

9月11日(月)朝9時より申込受付中

※ 途中回からのご参加も1回体験可能(やさしいフラ、ララサーキットライト75はご相談下さい) ※ 途中回からの参加費は、残り回数分となります。

教室	日程	時間	対象	参加費	定員	内容		開催場所
やさしいフラ~秋クラス~	11/13-27, 12/11-25 月曜日	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	毎週火曜日	19:00		13回 13,000円		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			13回 13,000円		自分の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	19:45		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、どんなためでもできる体操です。		
ピラティス	毎週金曜日 ※11/3, 12/29を除く			11回 11,000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。		
ララサーキットライト75	毎週金曜日 ※11/3, 12/29を除く	10:30~11:45	概ね60歳以上	11回 5,500円	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。ご自宅での運動も習慣化し、筋力や体力の維持・向上を目指しませんか?10日目に体力測定を行います。		※ヨガ、背骨コンディショニングは比叡館外専用ロビーご入場下さい。	