

★ 8月 無料運動教室						
受付日は、7月14日(金) 9:00～7月16日(日) 21:00までとし、定員をこえたものは抽選となります。その後7月17日(月)以降に、ご参加頂ける方へご連絡致します。以降、空きがある教室は先着で受付となります。						
教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所
30分で全身スッキリ！ストレッチ	10日(木)・24日(木)	10:00～10:30	18歳以上	各回15名	日頃縮こまった筋肉を、ゆったりとした動きと呼吸を運動させて、身体の内側からほぐしていきます。	健都ライブラリー2F 多目的室
ワク楽体操	10日(木)・24日(木)	10:50～11:20		各回10名	『歩く』動作を変化させ、全身の筋肉をバランスよく使いながら楽しく体を動かす有酸素運動を行います。	
ゴーゴー！ひきしめ！	2日(水)	10:30～11:00		各回15名	最近、お腹やお尻まわりが気になってきたそのあなた！器具を使わず、全身を引き締めるトレーニングを行います。	
	12日(土)					
ポールエクササイズ	14日(月)	10:30～11:00		15名	ノルディックポールを利用した運動を行います。	
気分爽快サーキット	19日(土)	19:00～19:30		15名	器具を使わず気分爽快になるサーキットトレーニングを行います。	
親子de運動遊び	20日(日)	10:30～11:10		3・4歳(+保護者) 5組	各回15名	
		11:30～12:10	5・6歳(+保護者) 5組			
ラララフィット	1日(火)・29日(火)	9:15～9:45	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ストレッチを行います。	
ラララサーキットライト	8日(火)・22日(火)	10:30～11:10	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。	
※30分で全身スッキリ！ストレッチ、気分爽快サーキット、ラララフィットは、北側の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 ※11日18:30～、休館日を除く	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	火・木・土 ※休館日を除く	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 2F 多目的室

● 8月 健康医療情報講座&連携講座
医療講座/7月11日(火)より、介護予防運動教室/7月20日(木)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「からだのはなし」	6日(日)	10:30～11:30	小中学生と保護者	先着30名	無料	体の動きについて勉強します。	健都ライブラリー2F 多目的室
介護予防運動教室	19日(土)	13:30～15:30	概ね60歳以上	各回20名	無料	大和大学の学生と一緒に測定会を行います。	
	23日(水)	10:30～11:30				楽しみながら知識が身に付く体と頭の運動を行います。	
	28日(月)						

◆ 申込方法：電話 or FAX or ライブラリーIF窓口
 ※苦手克服!跳び箱教室、親子de運動遊び、夕涼みコンサートはQRコードからもお申込み可。
 ・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
 ※室内用シューズが必要な教室 ラララサーキットライト75、ラララサーキットライト、親子de運動遊び、ポールエクササイズ、ワク楽体操、気分爽快サーキット、苦手克服!跳び箱教室
 ※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：各講座によって異なります。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
 ◆ 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。



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

健康ライブラリー 8月教室 はちがつ きょうしつ

HPはこちらから →

◎ 7～9月連続運動教室 6月11日(日)朝9時より申込受付中
 ※途中回からの参加や1回体験可能(やさしいフラと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～夏クラス～	7/10・24、8/7・28、9/11・25 (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 ※8/15を除く	19:00		12回 12,000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 ※8/16を除く			12回 12,000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	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、どなたでもできる体操です。		
ピラティス	毎週金曜日 ※8/11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。		
ラララサーキットライト75	毎週金曜日 ※8/11を除く	10:30～11:45		概ね60歳以上		12回 6,000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?1・11回目に体力測定を行います。

◎ 8月 文化教室 6月11日(日)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・ボールペン字は除く) 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	8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(前編)～ 8月＝第2回「足利義満と幕府全盛」
7～9月連続 日本書紀	20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」 8月＝蝦夷・入鹿父子の専横と皇極、そして中大兄、鎌足
7～9月連続 写真で巡る「徳川家康」のお城	25日(金)	13:30～15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	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」で築城させたお城を「家康」の歴史と共に紹介していきます。 8月＝豊臣家との対峙②(丹波亀山城、名古屋城、高田城)
7～9月連続 えんぴつデッサン	9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。
7～9月連続 和紙おりがみ	17日(木)	10:00～12:00 ※時間外出入口より入館	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	秋の七草をテーマに3種類作ります。8月＝撫子(なでしこ)
7～9月連続 筆ペン・ボールペン字	3日・17日(木)	13:30～15:30	18歳以上	12名	6,000円/6回	新規1,820円 継続4,750円	のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、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縦位認定試験の受験が可能。事前申告制。 別途出品料2科目3か月分1,200円
7～9月連続 初めての健康麻雀	18日(金)	13:00～15:00	20歳以上	16名	6,000円/6回	初回テキスト代1,000円	健康麻雀は年齢問わず楽しむことができる大人気の脳トレです。健康・仲間・生きがい作りに楽しく遊ばしましょう!
7～9月連続 楽しい健康麻雀	18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。

◆ 8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	3日(木)	10:30～11:30	概ね60歳以上	先着30名	無料	「起こし上げ」って知っていますか? お申込み/7月11日(火)朝9時～	健都ライブラリー2F 多目的室
夜の図書館探検	5日(土)	19:00～20:00	小学1～3年生	先着10名	600円	ドキドキ、ワクワクな、おはなし会とおたからさがしを楽しもう! お申込み/7月11日(火)朝9時～	
大学生と学ぶSDGs	6日(日)	14:00～15:30	小学3～6年生	先着10名	無料	テーマ「夏休みの自由工作」 お申込み/7月11日(火)朝9時～	
夕涼みコンサート ※多数抽選	26日(土)	18:30～19:00 19:30～20:00	どなたでも	各回40名	500円 1歳～小学生 200円 0歳 100円	夏の終わりに吹奏楽の音色をお楽しみください。 お申込み/7月28日(金)～8月12日(土)	

4・5歳クラスの方は時間外通用口よりご入場ください! ■ 8月 ミズノイベント お申込み/7/25(火)朝9時～8/3(木)まで

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
苦手克服!跳び箱教室	27日(日)	10:00～11:00 11:20～12:20	4・5歳 6～8歳	各回15名	1,000円	跳び箱が苦手なお子様を対象にコツをご紹介します。跳び箱が初めてのお子様も大歓迎です! WEB申込はこちら →	健都ライブラリー2F 多目的室