

★ 6月 無料運動教室						
受付日は、5月14日(日) 9:00～5月16日(火) 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5月17日(水)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
ウォーキング教室	5日(月)・19日(月)	9:30～10:00	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	7日(水)・14日(水)	9:30～10:10	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	17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。	
グラウンド・ゴルフ教室	1日(木)・15日(木)	9:30～10:10	概ね60歳以上	各回10名	ホールポストをめぐり、楽しくプレイします。	土の広場
親子キャッチボール教室	11日(日)	9:30～10:10 10:30～11:10	4・5歳(+保護者) 6～8歳(+保護者)	5組 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。	
健康遊具でレッツ運動	19日(月)	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
ラララフィット	6日(火)・20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。	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(火)・27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。	
※ラララフィットは9時15分開始のため、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 ※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

◆ 6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
健康講座 お腹の中から健康に	3日(土)	14:00～15:30	昨年(6/4)参加されていない20歳以上80歳未満の方	先着30名	無料	腸内環境について考えてみませんか？ 医薬基盤・健康・栄養研究所が実施する腸内細菌研究のモニターとして後日、便サンプルの提供と質問票への回答が必要となります。 お申込み/5月11日(木)朝9時～	健都 ライブラリー 2F 多目的室
グーツに挑戦	4日(日)	14:00～16:00	どなたでも	先着20名	無料	脳トレに効果的なウェルネスグーツを行います。 お申込み/5月11日(木)朝9時～	
Kレンジャーの 手作り工房	20日(火) 21日(水) 連続講座	両日 10:30～12:00	概ね65歳以上	先着5名	400円	健康で元気に過ごそう～手作り草履～ お申込み/5月20日(土)朝9時～	
大学生と学ぶSDGs	25日(日)	14:00～15:30	小学3～6年生	先着10名	無料	七夕の工作をします。 お申込み/5月20日(土)朝9時～	

◆ 申込方法:電話orFAXorライブラリー1F窓口

- ・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、ラララサーキットライト75
※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。



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



6

月教室

ろくがつ きょうしつ



HPはこちらから→ 

◎ 4～6月連続運動教室 3月11日(土)朝9時より申込受付中							
途中回からのご参加可能(やさしいフラは除く。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	
やさしいフラ～春クラス～	4/10・24、5/8・22、6/12・26 (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。	
ヨガ	毎週火曜日 ※5/2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 ※5/3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 ※5/5を除く			12回 12,000円		腰痛や肩こりの改善、身体をスッカ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	毎週土曜日 ※5/5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。

◎ 6月 文化教室 3月11日(土)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・ボールペン字を除く)				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	内容	
単発 歴史講座～乱～	20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。6月=第6回「応仁の乱」
4～6月連続 日本書紀	11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」
4～6月連続 写真で巡る「徳川家康」のお城	23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。6月=征夷大将軍宣下前後期
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	8日(木)	10:00～12:00 ※時間外出入口より入館	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。
4～6月連続 えんぴつデッサン	14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 顔タイプ診断	2日(金)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	220円	似合う洋服の選び方、さらに髪型、メイク、アクセサリを提案します。
4～6月連続 和紙おりがみ	15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	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=ホワイトスター
4～6月連続 筆ペン・ボールペン字	1日・15日(木)	13:30～15:00	18歳以上	12名	5,000円/5回	初級テキスト代1,000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。
4～6月連続 初めての健康麻雀	9日・16日・30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びましょう!
4～6月連続 楽しい健康麻雀	9日・16日・30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。

● 6月 健康医療情報講座						
介護予防運動教室:5月20日(土)朝9時より				薬剤師会講演会、医療講座:5月11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
介護予防運動教室	5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。
	7日(水)					大和大学の作業療法の学生による介護予防教室です。
	24日(土)	13:30～14:30				
薬剤師会講演会	10日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	「夏に多い感染症とその予防法」
医療講座	11日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	「熱中症を中心に～救急受診が必要な状態あれこれ～」

■ 6月 ミズノイベント						
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
ノルディックウォーク講習会	4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での使い方もご紹介します。 お申込み/5月20日(土)朝9時～