

● 3月 健康医療情報講座&連携講座

お申込み：② → 2/11(日)AM9:00～ ① → 2/20(火)AM9:00～ ③ → 3/2(土)AM9:00～ 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容	開催場所
①介護予防運動教室	4日(月) 18日(月)	10:30～11:30	概ね 60歳以上	各回 先着 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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
②薬剤師会講演会	9日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着 30名	無料	「にきびとスキンケア」について 自分でできるスキンケアが学べます。	
③医療講座	17日(日)	10:30～11:30	小学生以上	先着 30名	無料	「防災とくらし」について学びます。 ※健都わくわくフェスティバルにて開催!	

★ 3月 無料運動教室

受付日は、2月14日(水) 9:00～2月16日(金) 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2月17日(土)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	11日(月)・25日(月)	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	13日(水)・27日(水)	14:00～14:40		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	23日(土)	19:00～19:40		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。	
健康遊具でレッツ運動	25日(月)	10:45～11:15	10名	公園の健康遊具を使って、 ストレッチやトレーニングを行います。	健康増進広場	
グラウンド・ゴルフ教室	7日(木)・21日(木)	11:00～11:40	概ね 60歳以上	各回 10名	ホールポストめがけ、楽しくプレイします。	土の広場
親子キャッチボール 教室	10日(日)	14:00～14:40 15:00～15:40	4・5歳 (+保護者) 5組 6～8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。WEB申込		
ラララフィット	5日(火)・19日(火)	9:15～9:45 ※時間外通用口	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	12日(火)・26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、建物北側の時間外通用口よりご入場ください

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金 ※5日10:10～、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 ※16日・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



■ 3月 ミズノイベント ※全て多数抽選


お申込み：② 2/11(日)朝9時～2/20(火) ①・③ 2/20(火)朝9時～2/29(木)

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① かんたん ダンスエアロ	12日(火) 26日(火)	11:30～12:15	18歳以上	15名	各 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。初めての方でも大丈夫です!	健都ライブラリー 2F 多目的室
② ウォーキング講習会	2日(土)	10:30～11:30	18歳以上	10名	500円	ayumi-eyeを使って歩き方を分析後、 正しいウォーキングの講習を行います。	
③ ノルディック・ ウォーク講習会	31日(日)	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ご紹介します。	

- ◆ 申込方法：電話 or FAX or ライブラリー1F窓口 ※二次元コードがあるものはWEBからも申込可。
・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。
- ◆ 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、かんたんダンスエアロ、ラララフィット
※更衣室はございません。 ※ライブラリー内コインロッカ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

LINE  ホームページ 



3月教室

さんがつ きょうしつ

HPは
こちら
から→



3/16(土)・17(日)は

吹田市立健都ライブラリー大型イベント 健都わくわくフェスティバル!

※イベント詳細は後日お知らせいたします!

◎ 1～3月連続運動教室 12月11日(月)朝9時より申込受付中

※途中回からのご参加や1回体験可能 (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	開催場所
やさしいフラ ～冬クラス～	1/22・29・2/5・19、 3/11・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	毎週火曜日 ※1/2,2/27,3/26を除く	19:00		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をしたい方や、これから運動をはじめたい 方にもおすすめです。	
背骨 コンディショニング	毎週水曜日 ※1/3,2/28,3/20を除く			10回 10,000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。	
筋肉体操	毎週木曜日 ※1/4、毎月最終週を除く	19:45		9回 9,000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 ※2/23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 ※2/23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?111回目に体力測定を行います。		

◎ 3月 文化教室 12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	
1～3月 連続	戦国武将列伝	19日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円	～敗者の言い分①～ 3月＝第3回「今川義元と、桶狭間の戦い」
1～3月 連続	日本書紀	31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」 3月＝祖母の持統女帝と藤原不比等による文武天皇の「文物の儀」
1～3月 連続	「お城の基礎」を知って お城巡りをしよう! 【土木編】	22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しながら、基礎を学んでより興味 あるお城巡りをしましょう。 3月＝色々な仕掛け(枳形、馬出、堀切、塀堀、横堀など)
1～3月 連続	えんぴつデッサン	13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	パーソナルカラー	10日(日)	13:30～15:30	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。
1～3月 連続	スーパーで揃う薬膳食	20日 (水・祝)	13:30～15:00	18歳以上	12名	3,000円/3回	1,800円/3回	気血水のバランスと健康の関係 3月＝水滞の対処&薬膳献立
単発	プリザーブドフラワーの 仏花アレンジ	10日(日)	10:30～12:00	小学生以上	12名	1,000円	3,500円 (花器付き)	生花のような風合いで、お水やりの手間が要らず、長く飾ることができる プリザーブドフラワーを使った仏花です。
1～3月 連続	和紙おりがみ	6日(水)	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	900円/3回	和紙で折った花たちを3回目で桜のリースを作ります。 3月＝リースのセッティング
1～3月 連続	筆ペン・ボールペン字	7・21日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	新規1,820円 継続①4,750円 継続②③3,360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級位認定試験の受験が可能。 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等を含む。
1～3月 連続	初めての健康麻雀	1・15・29日 (金)	12:30～14:30	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気の脳トレです。 健康・仲間・生きがい作りにもおすすめです!
1～3月 連続	楽しい健康麻雀	1・15・29日 (金)	14:45～17:15	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。

◆ 3月 その他イベント ① → 2/11(日)朝9時～ ② → 3/10(日)朝9時～ 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
①うんこのひみつ ～家族みんなで活活にトライ～	3日(日)	10:30～11:30	概ね10歳以下 のお子様 いる家族	先着 10組 程度	無料	腸内細菌や食事・栄養状態に関心のある ご家族を対象に、研究に参画していただく モニターを募集します。	健都ライブラリー 2F 多目的室
② アンガーマネジメント 講座	30日(土)	10:00～11:00	子育て中の親 または祖父母 5歳～新小6の お子様	各 10名	1,000円 500円 教材費別途 200円必要	〈大人講座〉 アンガーマネジメントの基礎について学びます。 〈キッズ講座〉ワークブックを使って、アンガーマネジメントに ついて楽しく学びます。	