

# 12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。

## ◎ 12月 文化教室 申込受付中

※連続教室は途中から参加可能。(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	19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)~ 12月=第6回「足利義昭と幕府滅亡」
10~12月連続	日本書紀	17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変遷」12月=主神の乱で埋められた天武即位前の「日本書紀第二十八」
10~12月連続	「お城の基礎」を知ってお城巡りを楽しもう!【建物編】	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。興味あるお城の写真を集めて、後お城の基礎を学んでより興味あるお城巡りにしてみよう。【本編】は1月~開催です。12月=お城の種類、そのお城の歴史
10~12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	骨格診断	24日(日)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	220円	自分の骨格タイプを知り、本当に似合う服を見つけましょう。
10~12月連続	和紙おりがみ	21日(木)	10:00~12:00 ※開扉前出入りより入場	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。12月=しめ飾りのセッティング
10~12月連続	筆ペン・ボールペン字	7日・21日(水)	13:30~15:30	18歳以上	15名	6,000円/6回	新規1,820円 継続①4,750円 継続②3,360円	のし袋やハガキなどの日常生活で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検定試験受験の受験が可能です。別途教材費が1科目200円必要。各教材にはテキストと筆ペン等を含む。
10~12月連続	初めての健康麻雀	1日・15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気の脳トレです。健康・仲間・生きがい作りが楽しくなります!
10~12月連続	楽しい健康麻雀	1日・15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。

## ● 12月 健康医療情報講座&連携講座

お申込み: ② → 11/14(火)AM9:00~ ①③ → 11/20(月)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)	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
	20日(水)	13:30~15:00				作業療法の学生と一緒に作業活動とグループワークを行います。	
	23日(土)	13:30~15:00					
②薬剤師会講演会	16日(土)	14:00~15:00	どなたでも	先着 30名	無料	「糖尿病と薬について」 治療について、薬、食事、運動についてお話しします。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
③医療講座	17日(日)	10:30~11:30	どなたでも	先着 30名	無料	「泌尿器科の治療について」泌尿器科でのロボット手術を中心に、治療についてあれこれお話しします。	

## ■ 12月 ミズノイベント お申込み: ①② 11/20(月)AM9:00~ ③ 11/25(土)AM9:00~ 12/4(月)

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・26日(火)	11:30~12:15	18歳以上	各回 15名	各回 1,000円	エアロビクスに少人数でダンスの動きが入って、音楽に合わせて楽しくおクラスです。初めての方も大丈夫です!	健都ライブラリー 2F 多目的室
② ランニング講習会	10日(日)	10:30~11:30	18歳以上	10名	500円	効率のよいランニングフォームをご紹介します。	みどりの広場
③ 走り方教室	16日(土)	13:30~14:15	4・5歳	各回 15名	各回 800円	速く走れるコツを楽しみながらご紹介します。	
		14:30~15:15	6~8歳			※多数抽選	

## ◆ 12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 おそうじ方法を学ぼう	2日(土)	14:00~15:00	主に小学生と中学生 一般の方も可	先着 10名	400円	おそうじ方法を学びます。松ぼっくりでクリスマスツリーも作ります。 お申込み/11月14日(火)朝9時~	健都 ライブラリー 2F 多目的室
クリスマスコンサート	3日(日)	①15:00~15:45 ②16:15~17:00	どなたでも	各回 40名	500円 1歳~小学生 200円 0歳 100円	クリスマスのコンサートです。 ①は小さいお子様向けのプログラムがあります。 お申込み/11/3(金)朝9時~11/19(日) ※多数抽選	
Kレンジャーの手作り工房 生前整理 アルバム作り	9日(土)	10:30~12:00	概ね 65歳以上	先着 15名	500円	思い出のアルバム作りをします。 お申込み/11月14日(火)朝9時~	
大学生と学ぶSDGs	9日(土)	15:00~16:30	小学 3~6年生	先着 10名	無料	クリスマスの工作をします。 お申込み/11月14日(火)朝9時~	
大人クラフト	10日(日)	14:00~15:30	18歳以上	先着 15名	600円	ポップアップカードを作ります。 お申込み/11月14日(火)朝9時~	
Kレンジャーの手作り工房	14日(木)	10:30~11:30	概ね 65歳以上	先着 15名	400円	言語聴覚士と一緒に頭の体操!楽しく体を動かそう! お申込み/11月14日(火)朝9時~	

## 吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園

### 12月 無料運動教室のご案内

**【ストレッチ】** 火/水/金 10:10~10:20  
月/水/木 12:30~12:40  
※予約不要 金 18:30~18:40  
12/28(木)~1/4(木)まで休館日の為、お休みです  
\*身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりをします

**【トレーニング】** 火/土 12:30~12:40  
木 18:30~18:40  
12/28(木)~1/4(木)まで休館日の為、お休みです  
※予約不要 \*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

**【ウォーキング】** 定員10名 ※要予約  
12/11(月) 両日  
12/25(月) 10:00~10:30  
\*正しい歩き方を身につけるためのウォーキング方法をご紹介します

**【ノルディックウォーク】** 定員10名 ※要予約  
12/13(水) 両日  
12/27(水) 14:00~14:40  
\*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】** 定員10名 ※要予約  
12/16(土) 19:00~19:40  
\*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】** 定員10名 ※要予約  
12/25(月) 10:45~11:15  
\*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

**【グラウンドゴルフ】** 定員10名 ※要予約  
12/7(木) 両日  
12/21(木) 11:00~11:40  
\*ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

**【ララフィット】** 定員15名 ※要予約  
12/5(火) 両日  
12/19(火) 9:15~9:45  
\*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

**【ララサーキットライト】** 定員15名 ※要予約  
12/12(火) 両日  
12/26(火) 10:30~11:10  
\*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

**【親子de運動遊び】** 各定員5組 ※要予約  
12/3(日)  
10:30~11:10 (3~4歳)+保護者  
11:30~12:10 (5~6歳)+保護者  
\*親子でコミュニケーションを取りながら、楽しく運動遊びを行います

営業時間: 図書館エリア 10:00~18:00  
(木・金 10:00~20:00 ※祝日10:00~18:00)  
カフェエリア 9:00~21:00

休館日: 月の最終木曜日(祝日と重なるときはその翌日)

※年末年始は12/28(木)~1/4(木)までお休みさせていただきます