	★ 12月	無料運動	教室	月	5日(火)朝9時より申込開始		
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	2日(金)・16日(金)	10:00~10:30	18歳以上		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。		
ノルディックウォーク教室	7日(水)・21日(水)	14:00~14:40	18歳以上		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紹介します。	ライブラリー 正面	
- \ - \ M#D	3日(土)	19:00~19:40	1041	各回	ランニング初心者の方を対象にランニング方法を	大階段前	
ランニング教室	17日(土)	10:00~10:40	Ⅰ8歳以上		ご紹介します。		
グラウンド・ゴルフ教室	8日(木)	11:00~11:40	概ね60歳以上	10名	ホールポストをめがけ、楽しくプレイします。	土の広場	
健康遊具でレッツ運動	16日(金)	10:45~11:15	Ⅰ8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	
親子de運動遊び	18日(日)	10:30~11:10	3·4歳 (+保護者)		コミュニケーションを取りながら、		
机了证证到近0		11:30~12:10	5·6歳 (+保護者)	5組	親子で楽しくできる運動遊びを行います。 	■ 健都	
ラララフィット	13日(火)・27日(火)	10:00~10:30	概ね 60歳以上	各回 10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。	ライブラリー 2F 多目的室	
ラララサーキットライト	9日(金)・23日(金)	10:00~10:40	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。	2下 夕日 的至	
% ラ	ララフィット・ラララ	サーキットライ	トは10時開始の)ため:	比側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 ※12/28(水)~を除く	裏面参照	Ⅰ8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	月・木・土 ※12/28(水)~を除く	裏面参照	Ⅰ8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	

	■ 12月 ミズノイベント											
教室名 日程 時間 対象 定員 受講料 内容 集合場所												
ラララサーキットライト60	I目(木)	10:30~11:30	概ね	各回	各500円	40分の教室より運動量が多いので、しっかり身体を動かしたい	ライブラリー 2F 多目的室					
7779 47171100	15日(木)	10.50 11.50	60歳以上	15名		40分の教室より連動量が多いのて、しっかり身体を動かしたい方におすすめの教室です。 お申込み/11月20日(日)朝9時~						
ランニング講習会	4日(日)	10:30~11:30	18歳以上	10名		効率の良いランニングフォームのご紹介をします。 お申込み/11月20日(日)朝9時~	2F 多日旳至					
走り方教室	17日(土)	13:30~14:15	4・5歳	各回		速く走れるコツを楽しみながらご紹介します。	みどりの広場					
※雨天中止		14:30~15:15	6~8歳	15名 6	-B-00011	お申込み/11月25日(金)朝9時~	67 C 7 V/IQ26					

- ◆ 申込方法:電話orFAXorライブラリー I F窓口(先着順)
- ・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・マスク(必須)
 - ※室内用シューズが必要な教室 親子de運動遊び、ラララサーキットライト、ラララサーキットライト60 ※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:マスク(必須)・その他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、I 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

※締切日を過ぎてのキャンセルは教材費をご負担いただく場合がございます。

- ◆ 感染症拡大防止について下記にご協力ください。
 - ・来館時はマスクを必ず着用してください。
 - ・当日に直近2週間の体調を確認します。
 - ・平熱を超える発熱、風邪の症状、嗅覚・味覚の異常などの症状がある方は参加を見合わせてください。なお、教室中に咳等の症状が出た場合にはご退席をお願いすることがございます。
 - ・教室前後には手指消毒を行ってください。
 - ・感染症の拡大状況により急遽、教室が中止になる場合がございます。
- ◆ 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



教室情報などを

配信しております

LINE友達募集中!





HPはこちらから →



2月教室

◎ 10~12月連続運動教室 申込受付中 中回からのご参加可能(やさしいフラを除く) ※途中回からの参加費は、教室残り回数×1000円の料金となります

١	途中回	からのご参加可能	能(やさしいフ	ラを	除く) ※途中	回から	5の参加費は、教室残り回数×1000円の料金となります	•
[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~	10/17·31、11/14·28、 12/12·26 (月)	13:30~14:15		6回 6,000円		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。	
Ī	ヨガ	毎週火曜日			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。	健都 ライブラリー
Ī	背骨 コンディショニング	毎週水曜日 ※II/23·I2/28を除く	19:00	I 8歳 以上	回 ,000円	15名	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。	2F多目的室 ※ヨが、背骨コン
	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。	ディショニングは北 側時間外通用ロより ご入場下さい。
	ピラティス	毎週金曜日 ※I2/30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。	

◎ 2月 文化教室 申込受付中 ※「日本書紀」途中回から参加可											
	教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容			
	和紙おりがみ	8日(木)	10:00~12:00	Ⅰ8歳以上	20名	1,000円	200円	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。 12月=ポインセチア			
	パステルアート	8日(木)	13:30~15:00	小学3年生以上	20名	1,000円	500円	指でくるくる描くので誰でも絵がかけるアートです。			
	チョークアート	10日(土)	13:30~15:30	小学3年生以上	12名	1,000円	550円	カラフルな色が映える黒い板を背景にして、やさしい画材のオイルパステル で、季節の花と動物や簡単なスイーツなどを描いてみましょう。			
	えんぴつデッサン	14日(水)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	300円	基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが増します。			
	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	16日(金)	13:30~15:30	Ⅰ8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。			
	日本書紀 (10~12月連続教室)	18日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	300円/3回	『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」 途中回からご参加の場合、参加費は残り回数×1000円			
	パーソナルカラー	19日(月)	10:00~12:00	8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。			
	戦国武将列伝	20日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	戦国時代の武将の生きざまを検証します。12月=源実朝と後鳥羽上皇			
	写真で美しい「天守」へ 旅しましょう	23日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	1,000円	100円	江戸時代から残る貴重な「天守」の城主、歴史、城下等も併せて解説します。			

● 12月 介護予防運動教室、その他イベント 11月20日(日)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				
介護予防運動教室	7日(水)	10:30~11:30	low I	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。					
	21日(水)	10.30 11.30	概ね 60歳以上			▼ O ^ 2 4 3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
	24日(土)	13:00~15:00				作業療法の学生による手作業とアンケートを行います。	健都				
医療講座	日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	無料	済生会吹田病院 産前産後のリスクマネジメントについて学びます。	ライブラリー 2F 多目的室				
薬剤師会講演会	17日(土)	14:00~15:00	どなたでも	先着 40名	無料	お薬の付き合い方~薬局は、薬をもらうだけじゃない!?~					

◆ I2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 生前整理 (連続講座)	3日(土)	14:00~15:00	HIL YO			今から考える生前整理	- 健都				
	10日(土)	10:30~11:30	概ね 60歳以上	各回 20名		~あなたの人生が今よりもっと輝きますように~					
	17日(土)	10:30~11:30				お申込み/11月11日(金)朝9時~					
クリスマスクラフト作り	4日(日)	14:00~15:30	18歳以上	先着 15名	600 W	透けるペーパーを使って、星のオーナメントを作ります。 お申込み/11月11日(金)朝9時~	^{硬都} ライブラリー 2F 多目的室				
クリスマスコンサート	24日(土)	16:00~17:00	どなたでも	40名	■ 偿~小学生200円	アンサンブルコンサートです。 お申込み/12月1日(木)朝9時~					

グラグ☆ ジョル ・・・ グラグ ★ ジョー2月 教室日程表 グラグ ★ ジョ 教室詳細は裏面をご覧ください

月曜日	火即	翟日	水田	翟日	木	曜日	金田	翟日	土	曜日	日曜日	1
◆ Kレンジャーの生前整理(連続講	座)、クリスマスク-	ラフト作り 由込	開始日: 月 日	(金) 朝9時より	ı		2		3		4	
クリスマスコンサート 申込 ★ 無料運動教室 申込開始日: 11	開始日: 2月 日(フ	k)朝9時より		(11) 411 / 40 /	★ 10:10~10:20	0分ストレッチ※	★ 10:00~10:30	ウォーキング教室	★ 12:30~12:40	10分トレーニング	■ 10:30~11:30 ラ	ンニング講習会
● 介護予防運動教室、医療講座、	◆ 介護予防運動教室、医療講座、薬剤師会講演会 申込開始日: II月20日(日) 朝9時より■ ラララサーキットライト60、ランニング講習会 申込開始日: II月20日(日) 朝9時より						★ 12:30~12:40	10分ストレッチ	♦ 14:00~15:00	Kレンジャー生前整理	♦ 14:00~15:30 <i>2</i> 5	スマスクラフト作り
走り方教室 申込開始日: I ※I 10:10~の10分ストレッ	★ 14:50~15:00	ラジオ体操※2	★ 18:30~18:40	10分ストレッチ	★ 19:00~19:40	ランニング教室						
ライブラリー2階多目的室 ※2 ラジオ体操はライブラリー	★ 18:30~18:40	10分トレーニング	19:00~19:45	ピラティス(連続)			(4 x)					
	※2 ラジオ体保はライブラリー「階(打いまり。 毎週月曜、木曜 14:50~ 5:00 (休館日を除く) (※ ※2とも申込不要)					筋膜体操(連続)						
5	6		7		8		9		10		11	
★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1	★ 12:30~12:40	10分ストレッチ	★ 10:10~10:20	0分ストレッチ※	10:00~12:00	和紙おりがみ	★ 10:00~10:40	ラララ サーキットライト	♦ 10:30~11:30	Kレンジャー生前整理	• 10:30~11:30	医療講座
★ 12:30~12:40 10分トレーニング	19:00~19:45	ヨガ(連続)	• 10:30~II:30	介護予防運動教室	★ 10:10~10:20	10分ストレッチ※1				10分トレーニング		
★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2			★ 12:30~12:40	10分ストレッチ	★ 11:00~11:40 13:30~15:00	グラウンドゴルフ教室 パステルアート	★ 18:30~18:40	10分ストレッチ	13:30~15:30	チョークアート		
		.,	★ 14:00~14:40	ノルディック ウォーク教室	★ 14:50~15:00	ラジオ体操※2	19:00~19:45	ピラティス(連続)				
			19:00~19:45	する / 秋至 背骨コンディ ショニング(連続)	★ 18:30~18:40 19:00~19:45	10分トレーニング 筋膜体操(連続)						
12	13		14	71-77(足机)	15	加快件沐(廷机)	16		17		18	
★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1	★ 10:00~10:30	ラララフィット	★ 10:10~10:20	10分ストレッチ※	★ 10:10~10:20	0分ストレッチ※	★ 10:00~10:30	ウォーキング教室	★ 10:00~10:40	ランニング教室	★ 親子de運動遊び	ř
★ 2:30~ 2:40 0分トレーニング	★ 12:30~12:40	10分ストレッチ	★ 12:30~12:40	10分ストレッチ	■ 10:30~11:30	ラララ サーキットライト60	★ 10:45~11:15★ 12:30~12:40	健康遊具でレッツ運動 10分ストレッチ	10:30~11:30★ 12:30~12:40	Kレンジャー生前整理 IO分トレーニング	10:30~11:10 3	・4歳と保護者
	19:00~19:45	ヨガ(連続)	13:30~15:30	えんぴつデッサン	★ 14:50~15:00	ラジオ体操※2		大人が学ぶ 絵本の読み聞かせ			11:30~12:10 5	・6歳と保護者
★ 4:50~ 5:00 ラジオ体操※2			19:00~19:45	背骨コンディ ショニング(連続)	★ 18:30~18:40	10分トレーニング			13:30~14:15 14:30~15:15	4・5歳 6~8歳	13:30~15:00	日本書紀
				7 - 7 (~176)	19:00~19:45	筋膜体操(連続)	19:00~19:45	ピラティス(連続)	• 14:00~15:00			
19	20		21		22		23		24		25	
10:00~12:00 パーソナルカラー	★ 2:30~ 2:40	10分ストレッチ	★ 10:10~10:20	0分ストレッチ※	★ 10:10~10:20	0分ストレッチ※	★ 10:00~10:40	ラララ サーキットライト	★ 12:30~12:40	10分トレーニング		
★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1	13:30~15:00	戦国武将列伝			★ 14:50~15:00		★ 12:30~12:40		• 13:00~15:00	介護予防運動教室		
★ 12:30~12:40 10分トレーニング	19:00~19:45	ヨガ(連続)	★ 12:30~12:40	10分ストレッチ	★ 18:30~18:40	10分トレーニング	13:30~15:00	写真で美しい「天守」 へ旅しましょう!	♦ 16:00~17:00	クリスマスコンサート		10
★ 4:50~ 5:00 ラジオ体操※2			★ 14:00~14:40	ノルディック ウォーク教室	19:00~19:45	筋膜体操(連続)	★ 18:30~18:40	10分ストレッチ			360	1
			19:00~19:45	背骨コンディ ショニング(連続)			19:00~19:45	ピラティス(連続)				
26	27		28		29		30		31			
★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1	★ 10:00~10:30	ラララフィット			. 1			-				
★ 12:30~12:40 10分トレーニング	★ 12:30~12:40	I0分ストレッチ			休	負	官	日				
13:30~ 4: 5 やさしいフラ(連続)	19:00~19:45	ヨガ(連続)		在末年加	台付12日29	3(水)~1月4	1日(水)=7	「休館レ士+	トで頂きする	t		
★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2				ナルナメ	птотс Д СС	(小) 1月2	+H(/N)& C		こり見じみが	0		