

7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。

◎ 7~9月連続運動教室 申込受付中						
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
やさしいフラ ~夏クラス~	7/8-22, 8/5-26, 9/9-30 (月)	13:30~14:15		6回	6,000円	体と心を自然に。基本姿勢とステップを丁寧に学べる初めての方向けの短期クラス。(入門) 全6回で1曲を仕上げます。
ヨガ	毎週水曜日 ※8/13を除く	19:00	18歳以上	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をしたい方、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 ※8/14・9/25を除く			11回	11,000円	自分で行える体操を中心に、からだのゆがみの矯正をしています。腰痛や膝痛、肩こりなど不調の改善を目指します。
筋体操	毎週水曜日 ※8/15日 毎月最終日を除く	19:45	15名	9回	9,000円	ゆるやかな動きの中で筋力や筋肉、関節をよりスムーズに使い、基力・柔軟性を向上させていきます。体のゆがみも整え、伸縮も使います。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 ※8/16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。
ララサーキットライト75	毎週金曜日 ※8/16を除く	10:30~11:45	※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、筋力や体の維持・向上を目指しませんか? 11回目に体力測定を行います。

◎ 7~9月 文化教室 申込受付中							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	
7~9月連続 戦国武将将伝	16日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	~敵者の言い分③~ 7月=第1回「柴田勝家と関ヶ原の戦い」
7~9月連続 日本古代史の新視点	21日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	500円	史書を参考資料から読み解く「日本古代史の新視点」 7月=第1回「山岳に依りて國邑をなす。今使伝通する所三十四回」
7~9月連続 写真で巡る 「日本100名城」	26日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	~近世・中世城郭、古代山城等選りすぐれた城の数々~ 7月=第4回 熊本城、岩村城、根室半島千代田城、広島城
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	31日(水)	13:30~15:30	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本で子育て、読育で、そして自分育ちしませんか。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。
7~9月連続 えんぴつデッサン	10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 スーパーで買う薬膳食	20日(土)	13:30~15:00	18歳以上	12名	3,000円/3回	2,100円	自分に合う食べ物や、さまざまな暮らしのこと、夏によくある不調の改善を紹介いたします。
7~9月連続 こども書き方教室	4・18日(木)	16:00~17:30 (うち1回1時間)	3歳~小学生	15名	5,000円/5回	3歳~年長/350円 小学生/1,200円	年齢や学年にあわせて、独自のテキストに沿って基本からしっかりと学びます。 7/18に昇級試験あり。受験料300円を当日持参。(小学生対象、希望者のみ)
7~9月連続 和紙おりがみ	4・18日(木)	10:00~12:00 (※特別出入りのり人)	18歳以上	20名	3,000円/3回	900円	和紙で折った花たちで、夏の花のアレンジを作ります。 7月=第2回(2回)
7~9月連続 筆ペン・ボールペン字	4・18日(木)	13:30~15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	新規2,130円 継続25,000円 継続22,100円	のし紙やハガキなどの日書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別認定試験の受験が可能です。 別売出品が1科目200円必要。書写材にはテキストと筆ペン等を含む。
7~9月連続 初めての健康麻雀	5・12日(金)	12:30~14:30	20歳以上	16名	6,000円/6回	初級 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・生きがい作りにも楽しく遊ばしましょう。
7~9月連続 楽しい健康麻雀	5・12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方はこちらのクラスにお申し込みください。

● 7月 健康医療情報講座 & 連携講座 お申込み: ①・②・③ → 6/20(木)朝9時~ 申込開始						
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
① 介護予防運動教室	3日(水) 29日(月)	10:30~11:30	根拠 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。
② 健康と医療のお仕事	27日(土)	14:00~16:00	中学生 大学生	先着 40名	無料	健康医療情報講座 特別企画! 医療関係の資格を持った方からお話を聞きます。進路選択の参考にしてみませんか?
③ 医療講座	28日(日)	10:30~11:30	小学4年生 以上 (家族含む)	先着 30名	無料	「いのちのはなし」 生命の誕生について楽しく学びます。

■ 7月 ミズノイベント 申込受付中						
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
① はじめての ダンスエアロ	9日(火) 23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!
② 苦手克服! 鉄棒教室	27日(土)	10:00~11:00 ※時間外通用口	4・5歳	各回	各回	逆上がりを目指して鉄棒の練習を行います。 鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です!
		11:20~12:20	6~8歳	15名	1,000円	

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 7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
金 18:30~18:40

※予約不要

25日(木)は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

※予約不要

25日(木)は休館日の為お休みです

※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

【ストレッチプラス】 定員15名 ※要予約

7/1(月) 両日
7/11(木) 10:00~10:30 ※時間外通用口

※ストレッチと少し筋力トレーニングも取り入れ、全身スッキリしていただける内容となっております

【ワク楽体操】 定員15名 ※要予約

7/1(月) 両日
7/11(木) 10:50~11:20

※『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

【エンジョイトレーニング】 定員15名 ※要予約

7/13(土)
7/30(火) 10:30~11:00

※お家でも簡単にできる、全身を引き締めるトレーニングを行います

【ボールエクササイズ】 定員15名 ※要予約

7/17(水) 10:30~11:00

※ノルディックボールを利用した運動を行います

【気分爽快サーキット】 定員15名 ※要予約

7/20(土) 19:00~19:30 ※時間外通用口

※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】 各定員5組 ※要予約

7/14(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

【ララサーキット】 定員15名 ※要予約

7/2(火) 両日
7/16(火) 9:15~9:45 ※時間外通用口

※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

【ララサーキットサイト】 定員15名 ※要予約

7/9(火)
7/23(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

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) 7月25日(木)