



● 8月 介護予防運動教室、医療講座、その他イベント 7月20日(水)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	15日(月)	10:30～11:30	概ね 60歳以上	各回 20名	無料	～元気であればなんでもできる～生き活きすこやか体操～	健都 ライブラリー 2F 多目的室
	29日(月)						
大学生と学ぶSDGs	6日(土)	14:00～16:00	小学 3～6年生	各回 10名	無料	ペットボトルでカラフル風車を作ろう！ 牛乳パックで扇風機を作ろう！	
	20日(土)						
医療講座「からだのはなし」	21日(日)	10:30～11:30	小学生と その家族	30名	無料	8月テーマ 『からだのはなし』について学びます。	

■ 8月 ミズノイベント 7月25日(月)朝9時より申込開始							
教室名	日程	時間	対象	定員	受講料	内容	集合場所
苦手克服 跳び箱教室	28日(日)	10:15～11:00	4,5歳	各 15名	800円	跳び箱を跳べることを目標に練習を行います。 跳び箱が初めてのお子様也大歓迎です。	健都ライブラリー 2F 多目的室
		11:30～12:15	6～8歳				

◆ 8月 その他イベント								
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	申込QRコード	集合場所
子ども電気教室	13日(土)	14:00～16:00	小学3～6年生 小学3年生は 保護者同伴	15名	無料	手作りモーターや手回し発電機を作ります。 工作を通じて電気の仕組みを学びます。※多数抽選 お申込み期間：7/1(金)～7/20(水)まで		健都 ライブラリー 2F 多目的室
夕涼みコンサート	20日(土)	19:00～20:00	どなたでも	30名	大人500円 1歳～小学生200円 0歳100円	吹奏楽アンサンブルによるコンサート♪※多数抽選 お申込み期間:7/1(金)～7/31(日)まで		
Kレンジャーの手作り工房 「お口の健康X認知症予防」	26日(金)	10:30～11:30	概ね65歳 以上の方	15名	100円	①口腔機能と認知症予防の関係についての講義 ②自分史ノート作り お申込み：8/8(月)から		

#### ◆ 申込方法:電話orFAXorライブラリー1F窓口(先着順)

※子ども電気教室、夕涼みコンサートについては申込QRコードからもお申込み頂けます。

・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 ラララサーキットライト、ワク楽体操、ポールエクササイズ、  
気分爽快サーキット、親子de運動遊び、苦手克服!跳び箱教室

※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、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

※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。



教室情報などを  
配信しております  
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 FAX 06-6105-9102(電話9:00～21:00)

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



### ◎ 7～9月連続運動教室 途中回からのご参加可能 (やさしいフラはご相談ください)

※ 途中回からご参加される場合の参加費は、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 ～夏クラス～	第2,4月曜日	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、背骨コンディショニングは北側時間 外通用口よりご入場下さい。
ヨガ	毎週火曜日 ※8/16を除く	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 ※9/28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7/28,8/25,9/29除く	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 ※8/12,9/23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。			

### ◎ 8月 文化教室 申込受付中 ※「日本書紀」途中回から参加可能

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
パステルアート	4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	5日(金)	13:30～15:30	小学3年生以上	15名	1,000円	550円	やさしい画材のオイルパステルで季節の花、動物、スイーツなどを描きます。
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	9日(火)	13:30～15:30	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本を紹介しながら、選び方、読み方、絵本のひみつなどをお伝えします。
和紙おりがみ	18日(木)	10:00～12:00	18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。8月＝グラジオラス
顔タイプ診断	19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、アクセサリーを提案します。
日本書紀(7～9月連続教室)	21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
戦国武将列伝	23日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	1,000円	100円	戦国時代の武将の生きざまを検証します。8月＝明智光秀と本能寺の変
えんぴつデッサン	24日(水)	13:30～15:30	18歳以上	12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。
写真で美しい「天守」へ 旅しましょう	26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。

### ★ 8月 無料運動教室 7月15日(金)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
30分で全身スッキリ！ ストレッチ	5日(金)・19日(金)	11:00～11:30	18歳以上	各回 15名	日頃縮こまった筋肉を、ゆったりとした動きと呼吸を連動させて、身体の内側からほぐしていきます。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
気分爽快サーキット	6日(土)	19:00～19:30	18歳以上	各回 10名	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。	
	27日(土)	10:30～11:00				
ワク楽体操	2日(火)・30日(火)	14:20～14:50	18歳以上	各回 10名	『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。	
膝痛予防エクササイズ	4日(木)	10:30～11:00	18歳以上	15名	膝痛予防のためのエクササイズを行います。	
ポールエクササイズ	17日(水)	10:30～11:00	18歳以上	10名	ノルディック(マイティ)ポールを利用した運動を行います。	
親子de運動遊び	7日(日)	10:30～11:10	3・4歳と (+保護者)	5組	コミュニケーションを取りながら、親子で楽しくできる運動遊びを行います。	
		11:30～12:10	5・6歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	9日(火)・23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。	
ラララサーキットライト	5日(金)・19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。	
※ラララフィット・ラララサーキットライトは10時開始のため北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	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	月・木・土 ※8/11(木)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

# 8月 教室日程表

教室詳細は裏面をご覧ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>1</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	<b>2</b> ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:20～14:50 ワク楽体操 19:00～19:45 ヨガ(連続)	<b>3</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	<b>4</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30～11:00 膝痛予防エクササイズ 13:30～15:00 パステルアート ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)	<b>5</b> ★ 10:00～10:40 ラララサーキットライト ★ 11:00～11:30 30分で全身スッキリ!ストレッチ ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:30 チョークアート ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	<b>6</b> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～16:00 大学生と学ぶSDGs ★ 19:00～19:30 気分爽快サーキット	<b>7</b> ★ 親子de運動遊び 10:30～11:10 3・4歳クラス 11:30～12:10 5・6歳クラス
<b>8</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	<b>9</b> ★ 10:00～10:30 ラララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:30 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ 19:00～19:45 ヨガ(連続)	<b>10 健都の日</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	<b>11 山の日</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 19:00～19:45 筋膜体操(連続)	<b>12</b> ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ	<b>13</b> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 14:00～16:00 子ども電気教室	<b>14</b> 
<b>15</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ● 10:30～11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	<b>16</b> ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ	<b>17</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30～11:00 ボールエクササイズ ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	<b>18</b> 10:00～12:00 和紙おりがみ ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)	<b>19</b> ★ 10:00～10:40 ラララサーキットライト ★ 11:00～11:30 30分で全身スッキリ!ストレッチ ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:30 顔タイプ診断 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	<b>20</b> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～16:00 大学生と学ぶSDGs ◆ 19:00～20:00 タ涼みコンサート	<b>21</b> ● 10:30～11:30 医療講座「からだのはなし」 13:30～15:00 日本書紀
<b>22</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	<b>23</b> ★ 10:00～10:30 ラララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 戦国武将列伝 19:00～19:45 ヨガ(連続)	<b>24</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:30 えんぴつデッサン 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	<b>25</b> 休館日	<b>26</b> ◆ 10:30～11:30 Kレンジャーの手作り工房 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 写真で美しい「天守」へ旅しましょう ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	<b>27</b> ★ 10:30～11:00 気分爽快サーキット ★ 12:30～12:40 10分トレーニング	<b>28</b> ■ 苦手克服 跳び箱教室 10:15～11:00 4、5歳 11:30～12:15 6～8歳
<b>29</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ● 10:30～11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	<b>30</b> ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:20～14:50 ワク楽体操 19:00～19:45 ヨガ(連続)	<b>31</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	★ 無料運動教室 申込開始日：7月15日(金) 朝9時より ● 医療講座「からだのはなし」、介護予防運動教室、大学生と学ぶSDGs 申込開始日：7月20日(水) 朝9時より ■ 苦手克服 跳び箱教室 申込開始日：7月25日(月) 朝9時より ◆ その他イベント → 子ども電気教室 7月1日より申込開始、7月20日(水)申込締め切り タ涼みコンサート 7月1日より申込開始、7月31日(日)申込締め切り Kレンジャーの手作り工房 申込開始日：8月8日(月)より ※1 10:10～の10分ストレッチはカフェ、その他10分ストレッチ、10分トレーニングはライブラリー2階多目的室で行います。 ※2 ラジオ体操はライブラリー1階で行います。 毎週月曜、木曜 14:50～15:00 (休館日を除く) (※1※2とも申込不要)			