

★ 6月 無料運動教室						
申込期間：5/14(火)朝9時～5/16(木)21時						
※定員をこえたものは抽選となり、その後5月17日(金)以降にご参加頂ける方へご連絡します。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	3日(月)・17日(月)	9:30～10:00	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	5日(水)・19日(水)	9:30～10:10		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	15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	17日(月)	10:15～10:45		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	6日(木)・20日(木)	9:30～10:10	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	9日(日)	9:30～10:10 10:30～11:10	4・5歳(+保護者) 6～8歳(+保護者)	5組 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申込あり(裏面)	
ラララフィット	4日(火)・18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。	2F 多目的室
ラララサーキットライト	11日(火)・25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						
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金 ※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 ※休館日を除く	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

◆ 6月 その他イベント 各お申込み：②・③・④ → 5/11(土)朝9時～ ⑤・⑥・⑦ → 5/20(月)朝9時～  
① → 5/11(土)朝9時～5/20(月) ⑧ → 6/11(火)朝9時～6/18(火)

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① お腹の中から健康に	2日(日)	10:30～11:30	過去に参加したことのない20歳以上80歳未満の方	30名	無料	腸内細菌について考えてみませんか？医療基盤・健康・栄養研究所が実施する腸内細菌研究のモニターとして後日、便サンプルの提出と質問票への回答が必要。 ※多数抽選 ※WEB申込あり(裏面)	2F 多目的室
② スポーツの名場面を語ろう	5日(水)	10:30～11:30	どなたでも	先着15名	無料	昔の体験や思い出を語り合っ、健康になりましょう。 ※WEB申込あり(裏面)	
③ コーヒー講座	6日(木)	10:30～12:00	どなたでも	先着16名	2,300円	コーヒーマスターの資格を持つタリーズコーヒーの方を講師に迎え、おいしいコーヒーのいれ方を学びます。 ※WEB申込あり(裏面)	
④ こども工作	9日(日)	14:00～15:00	5歳～小学生	先着10名	無料	プラカップとビニールでかんたん！キラキラかわいいクラゲさんをつくろう！	
⑤ 布ぞうり作り 連続講座	20日(木) 21日(金)	10:30～12:00	どなたでも	先着5名	400円	古Tシャツを使って、布ぞうりを作ります。	1F カフェ
⑥ 大学生・高校生と学ぶSDGs	23日(日)	10:30～12:00	小学3～6年生	先着10名	無料	季節の工作をします。	2F 多目的室
⑦ ダーツに挑戦	23日(日)	14:00～16:00	どなたでも	先着20名	無料	脳トレに効果的なウェルネスダーツを行います。 ※WEB申込あり(裏面)	
⑧ マンドリンコンサート	30日(日)	14:00～14:40	どなたでも	40名	500円 1歳～小学生200円 0歳 100円	マンドリンアンサンブル「オーリーブ」によるコンサート。 ※多数抽選 ※WEB申込あり(裏面)	

- ◆ 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。(裏面に二次元コードあり)  
・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、はじめてのダンスエアロ  
※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



HPはこちらから→





◎ 4～6月連続運動教室							3/11(月)朝9時より 申込受付中	
※途中からのご参加や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) ※途中からの参加費は、残り回数分となります。 ※その他連続運動教室についての詳細は、別紙「運動&文化教室のご案内」をご確認ください。								
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～春クラス～	4/8・22・5/13・27、6/10・24 (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。	2F 多目的室	
ヨガ	毎週水曜日	19:00		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			13回 13,000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 ※毎月最終週を除く			19:45		10回 10,000円		
ピラティス	毎週金曜日 ※5/3を除く	10:30～11:45		12回 12,000円		腰痛や肩こりの改善、身体をスリ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 ※5/3を除く			概ね60歳以上		12回 6,000円		

◎ 4～6月 文化教室							3/11(月)朝9時より 申込受付中	
※連続教室は途中から参加可能ですが、申込状況によりご参加いただけない場合がございますので、一度ご相談ください。 ※途中からご参加の場合、参加費は残り回数×1,000円 ※その他文化教室についての詳細は、別紙「運動&文化教室のご案内」をご確認ください。								
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容	
4～6月連続 戦国武将列伝	18日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	～敗者の言い分②～ 6月＝第3回「明智光秀と山崎の戦い」	
4～6月連続 日本古代史の新視点	16日(日)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	500円	史書を考古学から読み解く「日本古代史の新視点」 6月＝「漢倭奴国王」と「倭国王(倭国土国王)帥升」(『後漢書』)	
4～6月連続 写真で巡る「日本100名城」	28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～ 6月＝第3回 金沢城、小谷城、吉野ヶ里遺跡、岩国城	
4～6月連続 えんぴつデッサン	12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。	
4～6月連続 スーパーで揃う薬膳食	15日(土)	13:30～15:15	18歳以上	12名	3,000円/3回	2,100円	～氣血水からの不調サインと簡単ケア～ 6月＝おくみやう体質	
4～6月連続 こども書き方教室	6・20日(木)	16:00～17:30 (うち約1時間)	3歳～小学生	15名	6,000円/6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月に昇級試験あり。受験料300円。(小学生対象、希望者のみ)	
4～6月連続 和紙おりがみ	20日(木)	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	和紙で折った花たちを3回目であじさいのスワッグ(壁飾り)を作ります。 6月＝あじさいスワッグのセッティング	
4～6月連続 筆ペン・ボールペン字	6・20日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	6,000円/6回	新規2,130円 継続①5,050円 継続②2,100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。	
4～6月連続 初めての健康麻雀	7・21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・生きがい作りに楽しく遊びましょう。	
4～6月連続 楽しい健康麻雀	7・21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。	

● 6月 健康医療情報講座&連携講座							
お申込み：② → 5/11(土)朝9時～ ①・③ → 5/20(月)朝9時～ 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	17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。	2F 多目的室
	19日(水)					大和大学の学生と作業活動	
	29日(土)					13:30～14:30	
② 薬剤師会講演会	8日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	「食中毒のABC」について学びます。 ※WEB申込あり(裏面)	
③ 医療講座	16日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料		

■ 6月 ミズノイベント							申込期間：①・② → 5/11(土)朝9時～5/20(月) ※全て多数抽選	
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所	
① はじめてのダンスエアロ	11日(火)	11:30～12:15	18歳以上	各回15名	各日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。	2F 多目的室	
	25日(火)					初めての方でも大丈夫です！ ※WEB申込あり(裏面)		
② ノルディック・ウォーク講習会	15日(土)	9:30～10:30	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。 ※WEB申込あり(裏面)		