

● 9月 健康医療情報講座&連携講座						
薬剤師会講演会/8月11日(金)より、介護予防運動教室、医療講座/8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
薬剤師会講演会	9日(土)	14:00~15:00	どなたでも	先着30名	無料	健康診断の検査値の見方とその対処法を学びます。
介護予防運動教室	6日(水)	10:30~11:30	概ね60歳以上	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。
	20日(水)					
医療講座	17日(日)	10:30~11:30	どなたでも	先着30名	無料	乳がん検診~乳がんの早期発見のために~

★ 9月 無料運動教室
 受付日は、8月14日(月)9:00~8月16日(水)21:00までとし、定員をこえたものは抽選となります。
 その後8月17日(木)以降に、ご参加頂ける方へご連絡致します。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	11日(月)・25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	13日(水)・20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	16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	25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	14日(木)・21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
ラララフィット	5日(火)・19日(火)	9:15~9:45	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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ラララサーキットライト	12日(火)・26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。	
親子キャッチボール教室	24日(日)	9:30~10:10	4・5歳(+保護者)	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。	土の広場
		10:30~11:10	6~8歳(+保護者)	5組		

※ラララフィットは、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 ※27日10:10~、12:30~、 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

■ 9月 ミズノイベント
 お申込み ➡ キッズダンス / 8/20(日)AM9:00~8/29(火)、 その他教室 / 8/20(日)AM9:00~

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
キッズダンス ※多数抽選	10日(日)	10:15~11:00	4~6歳	各回	無料	ダンス初心者でも大丈夫！音楽に合わせて楽しく体を動かします♪	健都 ライブラリー 2F 多目的室
		11:15~12:00	7~9歳	12名			
ウォーキング講習会	23日(土)	9:30~10:30	18歳以上	10名	500円	ayumi-eyeを使って歩き方を分析後、正しいウォーキングの講習を行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ノルディック・ウォーク講習会	30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。	
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	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！	

- ◆ 申込方法：電話 or FAX or ライブラリーIF窓口 キッズダンスはQRコードからお申込み可。
 ・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 ※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、キッズダンス、かんたんダンスエアロ
 ※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『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

LINE

ホームページ

HPはこちらから→

9

月教室

くがっ きょうしつ

◎ 7~9月連続運動教室 途中回からのご参加や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)
 6月11日(日)朝9時より申込受付中 ※途中回からの参加費は、残り回数分となります。

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 ~夏クラス~	7/10・24、8/7・28、 9/11・25 (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。	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 ※8/15を除く	19:00		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 ※8/16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。	
ピラティス	毎週金曜日 ※8/11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。	
ラララサーキットライト75	毎週金曜日 ※8/11を除く			概ね60歳以上		12回 6,000円	

◎ 9月 文化教室 6月11日(日)朝9時より申込受付中
 ※連続教室は途中回から参加可能。(筆ペン・ボールペン字は除く) 途中回からご参加の場合、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(前編)~ 9月=第3回「足利義教と嘉吉の乱」
7~9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実像」 9月=蘇我本宗家滅亡と同時に発足した中大兄、孝徳らの新政権
7~9月連続	写真で巡る「徳川家康」のお城	22日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	戦国時代に攻めたお城、攻められたお城、築城したお城、天下統一を果たして「天下普請」で築城させたお城を「家康」の歴史と共に紹介していきます。 9月=家康死後の豊臣恩顧大名対策期(尼崎城、明石城、福山城)
単発	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	14日(木)	13:30~15:30	18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。
7~9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	メイクレッスン	6日(水)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	顔の印象を大きく決める重要なパーツの「眉」のメイクを学びます。
単発	パーソナルカラー	18日(月・祝)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	220円	パーソナルカラーを身に付けること、若々しく健康的に見えます。講師による個別の色彩診断があります。
単発	顔タイプ診断	27日(水)	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。
7~9月連続	和紙おりがみ	14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	600円/3回	秋の七草をテーマに3種類作ります。 9月=萩
7~9月連続	筆ペン・ボールペン字	7日・21日(木)	13:30~15:30	18歳以上	12名	6,000円/6回	新規1,820円 継続4,750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。事前申告制。別途出品料2科目3か月分1,200円
7~9月連続	初めての健康麻雀	1日、15日、29日(金)	13:00~15:00	20歳以上	16名	6,000円/6回	初回テキスト代1,000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!
7~9月連続	楽しい健康麻雀	1日、15日、29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。

◆ 9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 ~栄養編~	7日(木)	10:30~11:30	概ね60歳以上	先着15名	400円	塩分について考えたことはありますか? 栄養士さんと食塩を使わないドレッシングを作ります。 お申込み/8月11日(金)朝9時~	健都 ライブラリー 2F 多目的室
バリアフリー映画会	10日(日)	14:30~16:30	どなたでも	先着40名	無料	「くちびるに歌を」(主演/新垣結衣)を上映します。 お申込み/8月11日(金)朝9時~	
おいしく減塩するには	21日(木)	10:30~12:00	どなたでも	先着30名	無料	国立循環器病センターがすすめる「かるいおプロジェクト」について学びます。レンジで簡単かるいお八方出汁の試飲ができます。 お申込み/8月20日(日)朝9時~	
ボードゲームでSDGs	23日(土・祝)	14:00~16:00	小学生以上	先着20名	無料	ボードゲームを通してSDGsを楽しく学ぼう! お申込み/8月20日(日)朝9時~	