


★ 5月 無料運動教室						
※ 5月無料運動教室に参加をご希望の方は、下記～5月無料運動教室お申込みの方へ～をご確認の上お申込み下さい。						
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	8日(月)・22日(月)	10:00～10:30	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	10日(水)・24日(水)	14:00～14:40	18歳以上	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	20日(土)	19:00～19:40	18歳以上	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。	
グラウンド・ゴルフ教室	11日(木)・18日(木)	11:00～11:40	概ね60歳以上	各回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	22日(月)	10:45～11:15	18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	14日(日)	10:30～11:10	3・4歳 (+保護者)	5組	コミュニケーションをとりながら、親子で楽しくできる運動遊びを行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
		11:30～12:10	5・6歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	16日(火)・30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。	
ラララサーキットライト	9日(火)・23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9時15分開始のため、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 ※5/5(金)18:30～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 ※5/4(木),5/25(木)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

～5月無料運動教室お申込みの方へ～
受付日は、4月14日(金) 9:00～4月16日(日) 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4月17日(月)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。

■ 5月 ミズノイベント							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
公園ヨガ	21日(日)	10:00～11:00	18歳以上	30名	1,000円	新緑の季節。自然を感じながら自分を解放してみませんか? ※雨天中止 お申込み/4月20日(木)朝9時～ WEB申込→ 	健都 レールサイド公園 みどりの広場
走り方教室	27日(土)	10:30～11:15	4・5歳	各回15名	800円/1名	速く走れるコツを楽しみながらご紹介します。 ※雨天中止 お申込み/4月25日(火)朝9時～	
		11:30～12:15	6～8歳				

◆ **申込方法**: 電話orFAXorライブラリー1F窓口 ※公園ヨガ、マンドリンコンサートはQRコードより申込可
 ・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、ラララサーキットライト75、親子de運動遊び
 ※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**: 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。

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 (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

ホームページ



健都レールサイド公園
ライブラリー

HPはこちらから→ 

5月教室

ごがっ きょうし



◎ 4～6月連続運動教室 3月11日(土)朝9時より申込受付中
 途中回からのご参加可能(やさしいフラとラララサーキットライト75はご相談下さい) ※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 ～春クラス～	4/10・24・5/8・22、 6/12・26 (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	毎週水曜日 ※5/2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 ※5/3を除く			12回 12,000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 ※5/5を除く			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 ※5/5を除く	10:30～11:45	概ね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、筋力や体力の維持・向上を目指しませんか?1・11回目に体力測定を行います。		

◎ 5月 文化教室 3月11日(土)朝9時より申込受付中
 ※連続教室は途中回から参加可能。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
4～6月連続 筆ペン・ボールペン字	18日(木)	13:30～15:00	18歳以上	12名	5,000円/5回	初級 テキスト代 1,000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。
4～6月連続 初めての健康麻雀	19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!
4～6月連続 楽しい健康麻雀	19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。
単発 大人が学ぶ 絵本の読み聞かせ	11日(木)	10:00～12:00 ※時間外出入口より入館	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。
4～6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。
4～6月連続 日本書紀	14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」
単発 歴史講座～乱～	16日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	「乱」をテーマに古代最大の乱「壬申の乱」をはじめとして、3つの「乱」を取り上げ、その歴史的考察をしていきます。 5月=第5回「元弘の乱」
4～6月連続 和紙おりがみ	18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	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。5月=チューリップ
単発 メイクレッスン	28日(日)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	目元で印象が大きく変わる「アイメイク」について学びます。
4～6月連続 写真で巡る 「徳川家康」のお城	26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」の歴史と共に紹介をしていきます。 5月=江戸転封から関ヶ原の戦い前後

● 5月 健康医療情報講座
 薬剤師会講演会: 4月11日(火)朝9時より、介護予防運動教室・医療講座: 4月20日(木)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
薬剤師会講演会	13日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	「今から始める熱中症対策」について	健都 ライブラリー 2F 多目的室
介護予防運動教室	17日(水) 31日(水)	10:30～11:30	概ね60歳以上	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。	
医療講座	21日(日)		10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	

◆ 5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
色紙でオリジナル お弁当作り	7日(日)	14:00～15:00	5歳～小学生	先着10名	無料	楽しい工作でピクニック気分を味わおう! お申込み/4月11日(火)朝9時～	健都 ライブラリー 2F 多目的室
大学生と学ぶSDGs	27日(土)	15:00～16:30	小学3～6年生	先着10名	無料	梅雨をテーマにした工作 お申込み/4月20日(木)朝9時～	
マンドリンコンサート ※多数抽選	28日(日)	10:10～10:50	どなたでも	各回40名	500円 1歳～小学生200円 0歳100円	マンドリングループ「オーリーブ」によるコンサート お申込み/4月28日(金)～5月12日(金)	
		11:20～12:00					

コンサート
WEB申込↓

