



# 2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		
 <p><b>2月3日は節分！ 2023年の恵方は 南南東やや南 ですよ！</b></p>		<b>1</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:00～14:40 ノルディックウォーク教室 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	<b>2</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ■ 10:30～11:30 ラララサーキットライト60 ★ 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>3</b> ★ 10:00～10:30 ウォーキング教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	<b>4</b> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 14:00～16:00 大学生と学ぶSDGs ★ 19:00～19:40 ランニング教室	<b>5</b> ◆ 14:00～16:00 ダーツに挑戦		
<b>6 7 8</b> <b>2月6日(月)～2月8日(水)は 特別整理期間のため休館いたします</b> <b>※ 吹田市内の他の図書館は開館しています</b>			<b>9</b> 10:00～12:00 和紙おりがみ ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 11:00～11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 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>10 健都の日</b> ★ 10:00～10:40 ラララサーキットライト ★ 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>11 建国記念の日</b> ■ 苦手克服！跳び箱教室 10:15～11:00 4・5歳 11:30～12:15 6～8歳 ◆ 14:00～15:00 薬剤師会講演会 ※ 12:30～の10分トレーニングはお休みです	<b>12</b> ● 10:30～11:30 医療講座「睡眠時無呼吸症候群について」 13:30～15:30 メイクレッスン		
<b>13</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>14</b> ★ 10:00～10:30 ラララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ヨガ(連続)	<b>15</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>16</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ■ 10:30～11:30 ラララサーキットライト60 13:30～15:30 押絵 ★ 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>17</b> ★ 10:00～10:30 ウォーキング教室 ★ 10:45～11:15 健康遊具でレッツ運動 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 写真で巡る「徳川家康」のお城 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	<b>18</b> ★ 10:00～10:40 ランニング教室 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● プログラミングワークショップ 14:00～15:15 5歳～8歳 15:45～17:00 7歳～12歳	<b>19</b> 13:30～15:00 日本書紀(連続)		
<b>20</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>21</b> ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 歴史講座 19:00～19:45 ヨガ(連続)	<b>22</b> 10:00～12:00 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:00～14:40 ノルディックウォーク教室 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	<b>23 天皇誕生日</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ※18:30～の10分トレーニングと19:00～の筋膜体操はお休みとさせていただきます。	<b>24 休館日</b>		<b>25</b> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 13:30～15:30 介護予防運動教室	<b>26</b> ★ 親子de運動遊び 10:30～11:10 3・4歳と保護者 11:30～12:10 5・6歳と保護者	
<b>27</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>28</b> ★ 10:00～10:30 ラララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ヨガ(連続)	◎ 1月～3月連続運動教室、文化教室 ★ 無料運動教室 ◆ 医療講座 ● 介護予防運動教室、プログラミングワークショップ ◆ 薬剤師会講演会、ダーツに挑戦、大学生と学ぶSDGs ■ ラララサーキットライト60 ■ 苦手克服！跳び箱教室 ※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)				申込受付中 申込開始日：1月15日(日) 朝9時より 申込開始日：1月20日(金) 朝9時より 申込開始日：1月11日(水) 朝9時より 申込受付中 申込開始日：1月25日(水) 朝9時より		