

★ 7月 無料運動教室 申込期間：6/14(金) 朝9時～6/16(日) 21時

※定員をこえたものは抽選となり、その後6月17日(月)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	
ストレッチプラス	1日(月)・11日(木)	10:00～10:30 ※時間外通用口	18歳以上	各回15名	ストレッチと少し筋力トレーニングも取り入れ、全身スッキリしていただける内容となっております。	2F 多目的室	
ワク楽体操	1日(月)・11日(木)	10:50～11:20		各回15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。		
エンジョイトレーニング	13日(土) 30日(火)	10:30～11:00		各回15名	お家でも簡単にできる、全身を引き締めるトレーニングを行います。		
ポールエクササイズ	17日(水)	10:30～11:00		15名	ノルディックポールを利用した運動を行います。		
気分爽快サーキット	20日(土)	19:00～19:30 ※時間外通用口		15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。		
親子de運動遊び	14日(日)	10:30～11:10 11:30～12:10	3・4歳(+保護者) 5・6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、楽しく運動遊びを行います。 ※WEB申込あり(裏面)	2F 多目的室	
ラララフィット	2日(火)・16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。		
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。		
※ストレッチプラス・ラララフィット・気分爽快サーキットは、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	

● 7月 健康医療情報講座&連携講座 お申込み：①・②・③ → 6/20(木)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	3日(水) 29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
② 健康と医療のお仕事	27日(土)	14:00～16:00	中高生 大学生	先着40名	無料	健康医療情報講座 特別企画！医療関係の資格を持った方からお話を聞きます。進路選択の参考にしてみませんか？ ※WEB申込あり(裏面)	
③ 医療講座	28日(日)	10:30～11:30	小学4年生以上 (家族含む)	先着30名	無料	「いのちのはなし」 生命の誕生について楽しく学びます。 ※WEB申込あり(裏面)	

■ 7月 ミズノイベント 申込期間：① → 6/11(火)朝9時～6/20(木) ② → 6/25(火)朝9時～7/4(木)

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	9日(火) 23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。初めての方でも大丈夫です！ ※WEB申込あり(裏面) ※多数抽選	2F 多目的室
② 苦手克服！鉄棒教室	27日(土)	10:00～11:00 ※時間外通用口 11:20～12:20	4・5歳 6～8歳	各回15名	各回1,000円	逆上がりを目標に鉄棒の練習を行います。鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です！ ※WEB申込あり(裏面) ※多数抽選	

- ◆ 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、親子de運動遊び、ワク楽体操、ポールエクササイズ、気分爽快サーキット、苦手克服！鉄棒教室  
※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：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



HPはこちらから→

7月教室



◎ 7～9月連続運動教室 6/11(火) 朝9時より 申込受付開始

※受付は6/20(木)まで。応募多数の場合は抽選。6/21(金)以降、空きがあれば先着で受付。  
※初回から欠席された場合でも初回からの参加費をお支払いいただきます。 ※WEB申込あり(裏面)  
※途中回からのご参加や1回体験可能 (やさしいフラ、ラララサーキットライト75はご相談ください) ※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～夏クラス～	7/8-22,8/5-26, 9/9-30 (月)	13:30～14:15	18歳以上	6回 6,000円	15名	体と心を自然に。基本姿勢とステップを丁寧に学べる初めての方向けの短期クラス。(入門) 全6回で1曲を仕上げます。	2F 多目的室		
ヨガ	毎週火曜日 ※8/13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、心身のリラクゼーション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る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 ※8/14・9/25を除く			11回 11,000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 ※8/15と毎月最終週を除く	19:45		9回 9,000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 ※8/16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。			
ラララサーキットライト75	毎週金曜日 ※8/16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。	※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。

◎ 7～9月 文化教室 6/11(火) 朝9時より 申込受付開始(先着)

※連続教室は途中回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。  
※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
7～9月連続 戦国武将列伝	16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③～ 7月＝第1回「柴田勝家と賤ヶ岳の戦い」
7～9月連続 日本古代史の新視点	21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」 7月＝第1回「山島に依りて国邑をなす。今使訳通ずる所三十国」
7～9月連続 写真で巡る「日本100名城」	26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～ 7月＝第4回 熊本城、岩村城、根室半島チャシ跡群、広島城
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	31日(水)	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	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。
7～9月連続 スーパーで揃う薬膳食	20日(土)	13:30～15:00	18歳以上	12名	3,000円/3回	2,100円	自分に合う食べ物や、さまざまな暮らしのこと、夏によくある不調の改善を紹介いたします。
7～9月連続 こども書き方教室	4・18日(木)	16:00～17:30 (うち約1時間)	3歳～小学生	15名	5,000円/5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。 7/18に昇級試験あり。受験料300円を当日持参。(小学生対象。希望者のみ)
7～9月連続 和紙おりがみ	4・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	900円	和紙で折った花たちで、夏の花のアレンジを作ります。 7月＝蓮(2回)
7～9月連続 筆ペン・ボールペン字	4・18日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	5,000円/5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。
7～9月連続 初めての健康麻雀	5・12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・生きがい作りを楽しみましょう。
7～9月連続 楽しい健康麻雀	5・12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。

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

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① クレンジャーの手作り工房～起こし上げ～	6日(土)	14:00～15:30	どなたでも(ご家族での参加歓迎)	先着10名	無料	「起こし上げ」って知っていますか？床から「起き上がる」「起こし上げる」動作を学びます。	2F 多目的室
② 大人クラフト	13日(土)	14:00～15:30	18歳以上	先着15名	600円	紙バンドで「ミニリース」を作ります。 ※WEB申込あり(裏面)	
③ 大学生・高校生と学ぶSDGs	21日(日)	10:30～12:00	小学3～6年生	先着10名	無料	テーマ：デジタルとSDGs	
④ クレンジャーの手作り工房～手洗い講座～	24日(水)	10:30～12:00	小中学生以上	先着5名	200円	かわいいマカロン型の石鹸を作ります。	1F カフェ