

# 1月の主なイベント

※既に満員の場合があります。ご了承ください。

| ■ 1月 ミズノイベント       |        | 申込期間：①→12/11(水)朝9時～12/20(金)<br>②→12/20(金)朝9時～1/8(水)<br>③→12/25(水)朝9時～1/8(水) |       |       |          |   |         |
|--------------------|--------|---|-------|-------|----------|---|---------|
| 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      | 7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！※多数抽選 ※WEB申込あり | 2F 多目的室 |
|                    | 21日(火) |   |       |       |          |   |         |
| ② 冬だからこそもゆるゆる管理と運動 | 25日(土) | 10:30～11:45   | 18歳以上 | 10名   | 500円     | 血圧測定の方法など血圧に関するお話し、簡単にできる有酸素運動 ※多数抽選 ※WEB申込あり                       | 2F 多目的室 |
| ③ 苦手克服！鉄棒教室        | 19日(日) | 10:00～11:00   | 4・5歳  | 各回15名 | 1000円/1名 | 定上がりを目指して鉄棒の練習をします。鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です！※多数抽選 ※WEB申込あり                  | 2F 多目的室 |
|                    |        | 11:20～12:20   |       |       |          |   |         |

| ◎ 1～3月連続運動教室  |                           | 12/11(水)朝9時より申込受付開始 |       |     |         |   |                   |
|---|---------------------------|---------------------|-------|-----|---------|---|-------------------|
| ※受付は12/20(金)まで。応募多数の場合は抽選。12/21(土)以降、空きがあれば、先着で受付 ※WEB申込あり※     |                           |                     |       |     |         |   |                   |
| ※途中からのご参加や1回体験可能 (やさしいフラ、たのしいフラ、ラララサーキットライト75) はご相談ください。        |                           |                     |       |     |         |   |                   |
| ※途中からのご参加は、残り回数となります。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。 |                           |                     |       |     |         |   |                   |
| 教室名   | 日程                        | 時間                  | 対象    | 参加費 | 定員      | 内容  | 開催場所              |
| やさしいフラ～冬クラス～  | 1/6・27・2/10・17・3/10・24(月) | 13:30～14:15         | 18歳以上 | 6回  | 6,000円  | 体と心を自然に。基本姿勢とステップを丁寧に学ぶ初めての方向けの短期クラス(入門)。全6回1曲を仕上げます。 ※体験は1回のみ可能。                       | 2F 多目的室           |
|   | たのしいフラ～冬クラス～              |                     |       |     |         |   |                   |
| ヨガ  | 毎週火曜日 第2/25(水)は除く         | 19:00               | 18歳以上 | 11回 | 11,000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。         | 2F 多目的室           |
| 背骨コンディショニング   | 毎週水曜日 第2/26(木)は除く         |                     |       |     |         |   |                   |
| 筋膜体操  | 毎週木曜日 ※毎月最終木曜日を除く         | 19:45               | 18歳以上 | 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、体幹も強くなります。男女老若問わず、どんな方でもできる体操です。 | 第3階、健康センター2F 多目的室 |
| ピラティス   | 毎週金曜日 第2/28(金)は除く         | 10:30～11:45         | 18歳以上 | 11回 | 11,000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。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。                                      | 2F 多目的室           |
| ラララサーキットライト75   | 毎週金曜日 第2/28(金)は除く         |                     |       |     |         |   |                   |

| ● 1月 健康医療情報講座&連携講座       |                        | 各お申込み：①→12/11(水)朝9時～ ②→12/20(金)朝9時～ |             |       |       |                                 |         |
|--------------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------|-------|---------------------------------|---------|
| 教室名                      | 日程                     | 時間                                  | 対象          | 定員    | 参加費   | 内容                              | 開催場所    |
| ① 薬剤師会講演会                | 11日(土)                 | 14:00～15:00                         | どなたでも       | 先着30名 | 無料    | ビタミンの働き～基本的な作用から処方薬まで～ ※WEB申込あり | 2F 多目的室 |
| ② 医療講座「内視鏡検査・治療最新情報について」 | 18日(土)                 | 15:30～16:30                         | どなたでも       | 先着30名 | 無料    | 内視鏡検査・治療最新情報について学びます。 ※WEB申込あり  | 2F 多目的室 |
|                          | 健康医療情報講座「バスファインダーの使い方」 | 18日(土)                              | 14:00～15:00 | どなたでも | 先着20名 | 無料                              |         |

| ◎ 1～3月文化教室(1月日程)  |                   | 12/11(水)朝9時より申込受付開始 |                      |        |     |           |                             |   |         |
|---|-------------------|---------------------|----------------------|--------|-----|-----------|-----------------------------|---|---------|
| ※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 | 内容        | 開催場所                        |   |         |
| 1～3月連続  | 戦国武将列伝            | 21日(火)              | 13:30～15:00          | 18歳以上  | 20名 | 3,000円/3回 | 600円/3回                     | 一説に徳川三将一 1月＝第1回 徳川氏の出立と徳川の甲斐統一  | 2F 多目的室 |
| 1～3月連続  | 日本古代史の新視点         | 12日(日)              | 13:30～15:00          | 18歳以上  | 20名 | 3,000円/3回 | 500円                        | 日本古代史を考古学の視点を変えて読み解く「日本古代史の新視点」1月＝読者の疑問から生まれた「新視点」  | 2F 多目的室 |
| 1～3月連続  | 写真で巡る「日本100名城」    | 24日(金)              | 13:30～15:00          | 18歳以上  | 15名 | 3,000円/3回 | 330円/3回                     | ～江戸・中世・近世、古代山城まで詳しく見た城の散策～ 1月＝第1回 松山城、新発田城、津和野城、足利氏居  | 2F 多目的室 |
| 単発  | 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ     | 23日(木)              | 13:30～15:30          | 18歳以上  | 20名 | 1,000円    | なし                          | 絵本は「愛」の玉手箱。絵本を親子で楽しむ！ 絵本の選び方、読み方もお伝えします。  | 2F 多目的室 |
| 1～3月連続  | えんぴつデッサン          | 8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楽しく描くことが増え、物を見る目が変わります。   | 2F 多目的室 |
| 1～3月連続  | 基礎から学ぶ読書の魅力       | 15日(水)              | 13:30～15:30          | 18歳以上  | 15名 | 3,000円/3回 | 300円                        | 一声にせよ！ことばと心～言葉は気持ちとつながっています。ご自分の声で読書を楽しんでみませんか！   | 2F 多目的室 |
| 1～3月連続  | こども書き方教室          | 16日(木)              | 16:00～17:30 (5月の1時間) | 3歳～小学生 | 15名 | 5,000円/5回 | 300円/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。  | 2F 多目的室 |
| 1～3月連続  | 筆ペン・ボールペン字        | 16日(木)              | 13:30～15:00          | 18歳以上  | 15名 | 5,000円/5回 | 筆紙2,130円 筆ペン5,090円 筆紙2,100円 | のしやハガキなどの日常生活で必要な書き方を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。継続の方が希望者は検定試験の受験が可能。別途出品料が1回200円必要。各教材にはテキスト等を含む。 | 2F 多目的室 |
| 1～3月連続  | 和紙おろし             | 16日(木)              | 10:00～12:00 ※時間外通適用口 | 18歳以上  | 20名 | 3,000円/3回 | 1000円                       | 3回で、「紙と墨の花」を作ります。和紙を使うことで、温かみのある作品ができあがります。インテリアのワンポイントやプレゼントとしても最適です。                          | 2F 多目的室 |
| 単発  | 魅力アップ！大人上級メイクレッスン | 26日(日)              | 13:30～15:30          | 18歳以上  | 15名 | 1,000円    | 650円                        | ナチュラルメイクの仕方を加えて普通のメイクをアップデートしてみませんか？テーマ別にコツをお伝えします。 1月＝ベースメイクとチーク                               | 2F 多目的室 |

# 吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園

## 1月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 火/水/金 10:10～10:20  
月/水/木 12:30～12:40  
金 18:30～18:40  
30日(木)は休館日の為お休みです  
※予約不要  
※身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりをします

【トレーニング】 火/土 12:30～12:40  
木 18:30～18:40  
30日(木)は休館日の為お休みです  
※予約不要  
※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

【ウォーキング】 定員10名 ※要予約  
1/6(月) 両日  
1/20(月) 10:00～10:30  
※正しい歩き方を身につけるためのウォーキング方法をご紹介します

【ノルディック・ウォーク】 定員10名 ※要予約  
1/15(水) 両日  
1/29(水) 14:00～14:40  
※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】 定員10名 ※要予約  
1/18(土) 19:00～19:40  
※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】 定員10名 ※要予約  
1/20(月) 10:45～11:15  
※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

【グラウンド・ゴルフ】 定員10名 ※要予約  
1/9(木) 両日  
1/23(木) 11:00～11:40  
※ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

【親子キャッチボール】 各定員5組 ※要予約  
1/12(日)  
14:00～14:40 4・5歳(+保護者)  
15:00～15:40 6～8歳(+保護者)  
※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。

【ラララフィット】 定員15名 ※要予約  
1/14(火) 両日  
1/28(火) 9:15～9:45 ※時間外通適用口  
※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】 定員15名 ※要予約  
1/7(火) すべて 10:30～11:10  
※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

営業時間：図書館エリア 10:00～18:00  
(木・金 10:00～20:00 ※祝日10:00～18:00)  
カフェエリア 9:00～21:00  
休館日：月の最終木曜日(祝日と重なるときはその翌日)1月30日(木)