

9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。

◎ 9月 文化教室		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	一室町幕府と足利将軍たち(新編)~9月~第3回「足利義隆と義隆の乱」
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見した中大兄、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	戦国時代に築かれたお城、築かれたお城、天下統一を遂げたと「天下無双」で築城されたお城を「家康」の歴史と共に紹介していきます。 9月=家康死後の豊臣秀頼大坂陣(花崎城、礪波城、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、子育て、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、絵本の遊び方・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て、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 ※開校前入会より入会	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種類作りです。 9月~秋
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	ひらがな・カタカナ・漢字の自然な書き方を習得し、書道のテキストでより多くの文字を学びます。継続の予定は希望者は申込書に記入の欄が可。事前予約制。
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	新回 テキスト代 1,000円	健康麻雀は年齢問わず楽しむことが出来る大人気の娯楽です。健康・仲間・生きがいが作りやすく遊びましょう!
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。

◎ 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、ララサーキットライト75はご相談下さい)					
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~	9/11・25(月)	13:30~14:15		6回 6,000円		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回で曲を仕上げます。	健都ライブラリー 2F 多目的室
ヨガ	毎週火曜日	19:00	18歳以上	12回 12,000円	15名	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て。	
背骨コンディショニング	毎週水曜日			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、発熱も使います。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	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て。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。				
ララサーキットライト75	毎週金曜日	10:30~11:45	18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?11日回に体力測定を行います。

■ 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	ajumi-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。	
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。初めてのの方も大丈夫です!	

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 9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

27日(水)はシステム休館日の為、お休みです
28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

28日(木)は休館日のため、お休みです

※予約不要

* 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

【ウォーキング】 定員10名 ※要予約
9/11(月) 両日
9/25(月) 9:30~10:00

* 新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。

【ノルディック・ウォーク】 定員10名 ※要予約
9/13(水) 両日
9/20(水) 9:30~10:10

* ボ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
9/16(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
9/25(月) 10:15~10:45

* 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
9/14(木) 両日
9/21(木) 9:30~10:10

* ホールポストめがけ、楽しくプレイします。

【ララフィット】 定員15名 ※要予約
9/5(火) 両日
9/19(火) 9:15~9:45

* 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。

【親子キャッチボール】 各定員5組 ※要予約
9/24(日)
9:30~10:10 (4~5歳) + 保護者
10:30~11:10 (6~8歳) + 保護者

* 親子でコミュニケーションをとりながら、「投げる」「捕る」の基本を学びます。

【ララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
9/12(火) 両日
9/26(火) 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 ※祝日の場合 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) 9月27日(水) 28日(木)