

6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。

◆ 6月 その他イベント 各お申込み：②・③・④ → 5/11(土)朝9時～ ⑤・⑥・⑦ → 5/20(月)朝9時～ ① → 5/11(土)朝9時～5/20(月) ⑧ → 6/11(火)朝9時～6/18(火)							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① お腹の中から健康に	2日(日)	10:30～11:30	過去に参加したことのない20歳以上80歳未満の方	30名	無料	腸内細菌について考えてみませんか？医療基盤・健康・栄養研究所が実施する腸内細菌研究のモニターとして後日、便サンプルの提出と質問票への回答が必要。 ※多数抽選	2F 多目的室
② スポーツの名場面を語ろう	5日(水)	10:30～11:30	どなたでも	先着15名	無料	昔の体験や思い出を語り合って、健康になりましょう。	
③ コーヒー講座	6日(木)	10:30～12:00	どなたでも	先着16名	2,300円	コーヒーマスターの資格を持つタリーズコーヒーの方を講師に迎え、おいしいコーヒーのいれ方を学びます。	
④ 子ども工作	9日(日)	14:00～15:00	5歳～小学生	先着10名	無料	プラカップとビニールでかんたん！キラキラかわいいクラゲさんをつくろう！	
⑤ 布ぞうり作り連続講座	20日(木) 21日(金)	10:30～12:00	どなたでも	先着5名	400円	古Tシャツを使って、布ぞうりを作ります。	1F カフェ
⑥ 大学生・高校生と学ぶSDGs	23日(日)	10:30～12:00	小学3～6年生	先着10名	無料	季節の工作をします。	2F 多目的室
⑦ ダーツに挑戦	23日(日)	14:00～16:00	どなたでも	先着20名	無料	脳トレに効果的なウェルネスダーツを行います。	
⑧ マンドリンコンサート	30日(日)	14:00～14:40	どなたでも	40名	500円 1歳～小学生200円 0歳 100円	マンドリンアンサンブル「オーリーブ」によるコンサート。	

■ 6月 ミズノイベント 申込期間：①・② → 5/11(土)朝9時～5/20(月) ※全て多数抽選							
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	11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！	2F 多目的室
	25日(火)						
② ノルディックウォーク講習会	15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ご紹介します。	

● 6月 健康医療情報講座&連携講座 申込開始							
お申込み：② → 5/11(土)朝9時～ ①・③ → 5/20(月)朝9時～							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① 介護予防運動教室	17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
	19日(水)					大和大学の学生と作業活動	
	29日(土)						
② 薬剤師会講演会	8日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	おうちでかんたん薬膳～夏の疲れを残さず秋冬を迎えるために～薬膳の知識を活用して、快適に過ごすポイントや体調に合わせた食材選びについて。	
③ 医療講座	16日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	「食中毒のABC」について学びます。	

◆ 6月 その他イベント ※申込不要							
教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	集合場所
健康カフェ「おとな倶楽部」	土日祝を除く平日	15:00～15:30	どなたでも	無料	各回10名	月：音読 火：おりがみ 水：ぬり絵 木：クラフト 金：紙しばい 懐かしい遊びを一緒に楽しみませんか？	健都ライブラリー 1F カフェ

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園

6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

※予約不要

27日(木)は休館日の為お休みです

*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

※予約不要

27日(木)は休館日の為お休みです

*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
6/3(月) 両日
6/17(月) 9:30～10:00

*正しい歩き方を身に着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
6/5(水) 両日
6/19(水) 9:30～10:10

*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
6/15(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

【健康器具でレッツ運動】 定員10名 ※要予約
6/17(月) 10:15～10:45

*公園の健康器具を使って、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
6/6(木) 両日
6/20(木) 9:30～10:10

*ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

【ララフィット】 定員15名 ※要予約
6/4(火) 両日
6/18(火) 9:15～9:45 ※時間外通用口

*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

【ララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
6/11(火) 両日
6/25(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

【親子キャッチボール】 各定員5組 ※要予約
6/9(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取りながら、「投げる」・「捕る」の基本を学びます

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) 6月27日(木)