

7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。

◎ 7～9月連続運動教室 ※運動教室は6/20(火)21時の時点で定員をこえる申込の場合は抽選となります。

途中回からのご参加や1回体験可能(やさしいフラとララサーキットライト75はご相談下さい)

6月11日(日)朝9時より申込開始

※途中回からの参加費は、残り回数分となります。

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	定員	内容	開催場所
やさしいフラ ～夏クラス～	7/10-24,8/7-28, 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1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 ※6/15を除く	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です。	
背骨 コンディショニング	毎週水曜日 ※6/16を除く			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	毎週水曜日 ※毎月最終週を除く	19:45	18歳以上	10回	10,000円	15名	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、体幹も使えます。	
ピラティス	毎週金曜日 ※6/11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。	
ララサーキットライト75	毎週金曜日 ※6/11を除く	10:30～11:45	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?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此開催期間内適用はございません。	

◎ 7月 文化教室

6月11日(日)朝9時より申込開始

※連続教室は途中回から参加可能。(筆ペン・ボールペンは除く) 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	18日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	～室町幕府と足利将軍たち(前編)～ 7月＝第1回「足利尊氏と観世の権威」
7～9月 連続 日本書紀	16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」 7月＝山背大兄を捧じた蝦夷に建立された群明と「首領大寺」
7～9月 連続 写真で巡る 「徳川家康」のお城	28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、美濃のお城、越前のお城、天下統一を誓った「天下布衣」で築かれたお城を「家康」の歴史と共に紹介していきます。 7月＝豊臣重臣の対峙①(彦根城、榑坂城、陣山城)
単発 大人が学ぶ 絵本の読み聞かせ	13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、そして自分育ても進みます。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	12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	9日(日)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	アイラインがうまく引けない、夏の肌やメイク等の悩みを解消するポイントメイクについて学びます。
7～9月 連続 和紙おりがみ	20日(木)	10:00～12:00 自費持ち込み(入口より入室)	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種類作りします。7月＝桔梗(キキョウ)
7～9月 連続 筆ペン・ボールペン字	6日・20日 (木)	13:30～15:30	18歳以上	12名	6,000円/6回	新規1,200円 継続4,750円 教材	めいめい・ハガキなどの日本語を必要に応じて書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。継続のことで卒業認定試験の受験が可能。事前申告制。別売出品料2科目3回各自1,200円
7～9月 連続 初めての健康麻雀	7日・21日 (金)	13:00～15:00	20歳以上	16名	6,000円/6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できる大人の脳トレです。健康・仲間・生きがい作りにも楽しく遊ばせよう!
7～9月 連続 楽しい健康麻雀	7日・21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月 健康医療情報講座&連携講座

介護予防運動教室・こんなところに薬剤師/6月20日(火)朝9時より、医療講座/7月1日(土)より 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容	開催場所
介護予防運動教室	3日(月) 19日(水)	10:30～11:30	概ね60歳以上	各回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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
こんなところに 薬剤師	22日(土)	14:00～15:30	主に中高生とその保護者	先着40名	無料	集まれ!薬剤師の仕事に興味がある中高生!様々な場所で活躍する薬剤師のお話聞けるチャンスです!	
医療講座 「いのちのはなし」	30日(日)	10:30～11:30	小4～中学生(家族含む)	先着30名	無料	いのちの大切さについて考えます。	

4・5歳クラスの方は
時間外適用口よりご入場ください!

■ 7月 ミズノイベント

お申込み/6/25(日)朝9時～7/4(火)まで

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
苦手克服! 鉄棒教室	23日(日)	10:00～11:00 11:20～12:20	4・5歳 6～8歳	各回15名	1,000円	逆上がりを目指して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! ※ 多数抽選	健都 ライブラリー 2F 多目的室

WEB申込はこちら



吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園

7月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 火/水/金 10:10～10:20 27日(木)は休館日の為、お休みです
※予約不要 月/水/木 12:30～12:40 *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
金 18:30～18:40

【トレーニング】 火/土 12:30～12:40 27日(木)は休館日の為、お休みです
※予約不要 木 18:30～18:40 *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

【30分で全身スッキリ!ストレッチ】 定員15名
7/13(木) 両日 ※要予約
7/31(月) 10:00～10:30
*日頃縮こまった筋肉を、ゆったりとした動きと呼吸を運動させて、身体の内側からほぐしていきます。

【ララフィット】 定員15名 ※要予約
7/4(火) 両日
7/18(火) 9:15～9:45
*日常生活に必要な筋力トレーニングやストレッチを行います

【ワク楽体操】 定員10名 ※要予約
7/13(木) 両日
7/31(月) 10:50～11:20
*「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。

【気分爽快サーキット】 定員15名 ※要予約
7/29(土) 10:30～11:00
*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。

【ボールエクササイズ】 定員15名 ※要予約
7/17(月・祝) 10:30～11:00
*ノルディック(マイティ)ボールを利用した運動を行います。

【ゴーゴー!ひきしめ!】 定員15名 ※要予約
7/5(水) 10:30～11:00
7/15(土) 19:00～19:30
*器具を使わず、全身を引き締めるトレーニングを行います。

【ララサーキットライト】 定員15名
7/11(火) 両日 ※要予約
7/25(火) 10:30～11:10
*筋力トレーニングやリズム体操を行います。

【親子de運動遊び】 各定員5組
7/9(日) ※要予約
10:30～11:10 (3・4歳)+保護者
11:30～12:10 (5・6歳)+保護者
*コミュニケーションをとりながら、親子で楽しめる運動遊びを行います。

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) 7月27日(木)