

5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。

| ◎ 4~6月 文化教室 | | 申込受付中 | | | | | | |
|--|----------------|---------------|---------------------------|--------|-----|-----------|---------------------------------|---|
| ※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。 | | | | | | | | |
| 途中回からご参加の場合、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 | 教材費(税込) | 内容 | |
| 4~6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 | 一戦者の言い分①-② 5月=第2回「別所長治と三木城の戦い」 |
| 4~6月 連続 | 日本古代史の新視点 | 19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」 5月=「東海郡設置」で倭国の大躍進の門戸を開いた新漢・武帝(漢書) |
| 4~6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 | 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~ 5月=第2回 岡山城、会津若松城、高城城、鉢形城 |
| 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 | 絵本で子育て、読書で、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。 |
| 4~6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描く楽しさが増し、物を見る目が変わります。 |
| 単発 | パーソナルカラー | 26日(日) | 13:30~15:00 | 18歳以上 | 15名 | 1,000円 | 220円 | 色彩・性格診断を通して、自分の取合う色、シルエットを学びましょう。 |
| 4~6月 連続 | スーパーで振り回される | 25日(土) | 13:30~15:15 | 18歳以上 | 12名 | 3,000円/3回 | 2,100円 | ~貧血水からの不調サインと簡単ケア~ 5月=血の不足、血行不良 |
| 4~6月 連続 | こども書き方教室 | 2・16日(木) | 16:00~17:30 (うち約1時間) | 3歳~小学生 | 15名 | 6,000円/6回 | 3歳~1年6,350円 小学生1,200円 | 年長や学年にあわせて、独自のテキストに沿って書き方をしっかりと学びます。 7月に算数試験あり。受験料300円。(小学生対象、希望者のみ) |
| 4~6月 連続 | 和紙おりがみ | 16日(木) | 10:00~12:00 和紙問屋入口より入館 | 18歳以上 | 20名 | 3,000円/3回 | 900円 | 和紙で折った花たちを3回目ではじさいのスワッグ(壁飾り)を作ります。 5月=フレックス |
| 4~6月 連続 | 筆ペン・ボールペン字 | 2・16日(木) | 13:30~15:00 | 18歳以上 | 15名 | 6,000円/6回 | 筆2,130円 筆25,050円 筆22,100円 | のりやハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、趣味的なテキストでより多くの文字を学びます。 継続の方で卒業生は施設試験受験の受験が可能。 別途送料が各自200円必要。各教材はテキストと筆ペン等を含む。 |
| 4~6月 連続 | 初めての健康麻雀 | 17・31日 (金) | 12:30~14:30 | 20歳以上 | 16名 | 6,000円/6回 | 麻雀 テキスト代 1,100円 | 健康麻雀は季節問わず楽しむことができます。大人気の麻将です。 健康・仲間・まじり合いを楽しみましょう。 |
| 4~6月 連続 | 楽しい健康麻雀 | 17・31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。 |

| ■ 5月 ミズノイベント | | 申込受付中 | | | | | |
|---------------|---------|-------------|----------------|-------|----------|---|------------|
| 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 | 14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 |
| | 28日(火) | | | | | | |
| ② 公園ヨガ | 6日(月・祝) | 9:30~10:30 | 18歳以上 | 各回30名 | 各日1,000円 | 大空の下、自然のエネルギーを身体いっぱい感じてみませんか? ※雨天中止 | みどりの広場 |
| | 18日(土) | | | | | | |
| ③ 親子de健康ミニ運動会 | 19日(日) | 10:00~10:50 | 4~5歳 (+保護者) | 各回15組 | 各回800円 | 健康レールサイド公園で、ミニ運動会を開催します! 親子で楽しみながら体を動かそう! ※雨天中止 | |
| | | 11:10~12:00 | 6~8歳 (+保護者) | | | | |

| ◎ 4~6月連続運動教室 | | 申込受付中 | | | | |
|--|---------------------------|-------------|-------|-------------|---------|--|
| ※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はご相談下さい) ※途中回からの参加費は、残り回数分となります。 | | | | | | |
| ※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 | 定員 | 参加費 | 内容 |
| やさしいフラ~春クラス~ | 4/8-22,5/13-27,6/10-24(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1曲を仕上げます。 |
| ヨガ | 毎週火曜日 | | | 13回 | 13,000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たい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 | | | 13回 | 13,000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 ※毎月最終週を除く | | | 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、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 ※5/3を除く | | | 12回 | 12,000円 | 腰痛や肩こりの改善、身体をスリキリーにしたい方におすすめ。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。 |
| ラララサーキットライト75 | 毎週金曜日 ※5/3を除く | | | 10:30~11:45 | 高校60歳以上 | 12回 |

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園

5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
※予約不要 金 18:30~18:40

3日(金)は祝日、30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

30日(木)は休館日の為お休みです
*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**
5/13(月) 両日
5/27(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・ワーク】 定員10名 **※要予約**
5/15(水) 両日
5/29(水) 14:00~14:40

*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**
5/18(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**
5/27(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**
5/9(木) 両日
5/23(木) 11:00~11:40

*ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

【ラララフィット】 定員15名 **※要予約**
5/7(火) 両日
5/21(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

【ラララサーキットライト】 定員15名 **※要予約**
5/14(火) 両日
5/28(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de運動遊び】 各定員5組 **※要予約**
5/12(日)
10:30~11:10 4~5歳(+保護者)
11:30~12:10 6~8歳(+保護者)

*親子でコミュニケーションを取りながら、楽しく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) 5月30日(木)