

10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。

◎ 10～12月 文化教室 (10月日程)		9/11(水) 朝9時より 申込受付開始 (先着)	
※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、一度ご確認ください。 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	対象	定員
10～12月 連続	戦国武将列伝 15日(火)	13:30～15:00	18歳以上 20名
10～12月 連続	日本古代史の新視点 13日(日)	13:30～15:00	18歳以上 20名
単発	太人が学ぶ絵本の読み聞かせ 10日(木)	13:30～15:30	18歳以上 20名
10～12月 連続	写真で巡る「日本100名城」 25日(金)	13:30～15:00	18歳以上 15名
10～12月 連続	えんぴつデッサン 9日(水)	13:30～15:30	18歳以上 15名
単発	魅力度アップ! 層メイトレッスン 27日(日)	13:30～15:30	18歳以上 15名
10～12月 連続	初めての読経で心身健康に 2日(水)	13:30～15:30	18歳以上 15名
10～12月 連続	こども書き方教室 3日・17日(木)	16:00～17:30 (うち約1時間)	3歳～小学生 15名
10～12月 連続	筆ペン・ボールペン字 3日・17日(木)	13:30～15:00	18歳以上 15名
10～12月 連続	和紙がりがみ 17日(木)	10:00～12:00 ※時間外通入口	18歳以上 20名
10～12月 連続	初めての健康麻雀 4・11日(金)	12:30～14:30	20歳以上 16名
10～12月 連続	楽しい健康麻雀 4・11日(金)	14:45～17:15	20歳以上 16名

◎ 10～12月連続運動教室		9/11(水) 朝9時から 申込受付開始	
※受付は9/20(金)まで。応募多数の場合は抽選。9/21(土)以降、空きがあれば、先着で受付。 ※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、ウララサーキットライト75はご相談ください) ※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。 ※途中からの参加費は、残り回数分となります。			
教室名	日程	時間	対象
やさしいフラ～教クラス～	10/7・28・11/11・25、12/9・23 (月)	13:30～14:15	6回
たのしいフラ～教クラス～	10/7・28・11/11・25、12/9・23 (月)	14:30～15:15	6回
ヨガ	毎週火曜日	19:00	13回
背骨コンディショニング	毎週水曜日		13回
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終回を除く	19:45	10回
ピラティス	毎週金曜日		13回
ウララサーキットライト75	毎週金曜日	10:30～11:45	13回

◆ 10月 その他イベント		各お申込み: ① → 9/11(水)朝9時～ ② → 9/20(金)朝9時～ ③ → 10/11(金)朝9時～	
教室名	日程	時間	対象
① ダウンライト朗読会	5日(土)	18:30～19:00 ※時間外通入口	どなたでも (小学生以下は保護者同伴)
① 初心者向けカメラ教室	6日(日)	14:00～16:00	どなたでも
② Kレインジャーの手作り工房 (運動編)	24日(木)	10:30～11:30	どなたでも
② Kレインジャーの手作り工房 (モルックを楽しもう)	29日(火)	10:30～12:00	どなたでも
③ 大学生・高校生と学ぶSDGs	26日(土)	15:00～16:30	小学3～6年生
③ 生活にハーブを取り入れよう	30日(水)	10:30～12:00	どなたでも

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 10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
31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
31日(木)は休館日の為お休みです
※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
10/7(月) 両日
10/28(月) 10:00～10:30
*正しい歩き方を身につけて日々のウォーキングを効果的に行います

【ノルディック・ウォーク】 定員10名 ※要予約
10/9(水) 両日
10/23(水) 14:00～14:40
*ボールを使ってウォーキングよりも効率的な運動を行います

【ランニング】 定員10名 ※要予約
10/19(土) 19:00～19:40
*楽しく走りましょう! ストレッチやトレーニングも紹介します

【健康遊具でレッツ運動】 定員10名 ※要予約
10/28(月) 10:45～11:15
*公園の遊具で膝痛予防に繋がる体操をします

【親子de運動遊び】 各定員5組 ※要予約
10/13(日)
10:30～11:10 3・4歳(+保護者)
11:30～12:10 5・6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。」

【グラウンド・ゴルフ】 定員10名 ※要予約
10/3(木) 両日
10/17(木) 11:00～11:40
*専用の道具を使い楽しくプレイします

【ウララフィット】 定員15名 ※要予約
10/1(火) 両日
10/15(火) 9:15～9:45 ※時間外通入口
*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

【ウララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
10/8(火)
10/22(火) すべて 10:30～11:10
10/29(火)
*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: 月の最終水曜日 ※10月31日は休館日のためお休み