

◆ 9月 その他イベント							お申込み：① → 8/11(日)朝9時～ ② → 8/20(火)朝9時～		申込開始	
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容			集合場所	
①	ポッチャに挑戦	1日(日)	14:00～15:30	5歳以上	先着20名	無料	年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。 ※未就学児は保護者同伴 ※WEB申込あり(裏面)			2F 多目的室
	Kレンジャーの手作り工房 ～簡単スムージー作り～	4日(水)	10:30～11:30	どなたでも	先着10名	200円	野菜や果物を使って自分好みのオリジナルスムージーを作ります。			
	手話おはなし会	8日(日)	10:30～11:30		先着30名	無料	きこえない人・きこえにくい人・きこえる人、大人も子どもも、一緒に声と手話で絵本を楽しみます。 ※幼児は保護者同伴 ※WEB申込あり(裏面)			
②	塩と健康のおはなし	18日(水)	14:00～15:30	小学3～6年生	先着30名	無料	おいしく続けられる「かるしお」ポイントやレシピを紹介。 ※WEB申込あり(裏面)			
	大学生・高校生と学ぶSDGs	22日(日)	14:00～15:30		先着10名	無料	秋の作業をします。			

● 9月 健康医療情報講座&連携講座							お申込み：① → 8/20(火)朝9時～ ② → 8/11(日)朝9時～		申込開始	
教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容			開催場所	
①	介護予防運動教室	2日(月) 18日(水)	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
	医療講座「認知機能について」	15日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名		認知機能の低下について学びます。 ※WEB申込あり(裏面)			
②	薬剤師会講演会	14日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名		歯周病について学びます。 ※WEB申込あり(裏面)			

**★ 9月 無料運動教室** 申込期間：8/14(水)朝9時～8/16(金)21時  
 ※定員をこえたものは抽選となり、その後8月17日(土)以降にご参加頂ける方へご連絡します。  
 以降、空きがある教室は先着で受付となります。


教室名	日程	時間	対象	定員	内容		集合場所
ノルディック・ウォーク教室	11日(水)・18日(水)	9:30～10:10	18歳以上	各回10名	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。		ライブラリー 正面 大階段前
ウォーキング教室	16日(月)・30日(月)	9:30～10:00		各回10名	正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。		
ランニング教室	21日(土)	19:00～19:40		10名	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	30日(月)	10:15～10:45		10名	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・ゴルフ教室	12日(木)・19日(木)	9:30～10:10	概ね60歳以上	各回10名	ホールポストめがけ、楽しくプレイします。		土の広場
親子キャッチボール教室	22日(日)	9:30～10:10 10:30～11:10	4・5歳(+保護者) 6～8歳(+保護者)	5組 5組	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。 ※WEB申込あり(裏面)		
ラララフィット	3日(火)・17日(火)	9:15～9:45 ※時間外通用口	概ね60歳以上	各回15名	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。		2F 多目的室
ラララサーキットライト	10日(火)・24日(火)	10:30～11:10	概ね60歳以上	各回15名	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。		

※ラララフィットは、建物北側の時間外通用口よりご入場ください						
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金 ※休館日(25日・26日)を除く	裏面参照	18歳以上	身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりを目指します。		朝ストレッチ カフェ
トレーニング ※予約不要	火・木・土 ※休館日(26日)を除く	裏面参照	18歳以上	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。		その他 2F 多目的室


◆ 申込方法：電話 or FAX or ライブラリーIF窓口 ※二次元コードがあるものはWEBからも申込可。(裏面に二次元コードあり)  
 ・FAX申込の方は《お名前・ご連絡先・緊急連絡先(氏名・電話番号)・希望教室(名前・日時)》を記載してください。  
 ※申し込み開始日9時以前に送られたものは無効とさせていただきます。ご了承ください。  
 ◆ 運動教室持ち物：タオル・飲み物  
 ※室内用シューズが必要な教室 → ラララサーキットライト75、ラララサーキットライト、はじめてのダンスエアロ、キッズダンス  
 ※更衣室はございません。 ※ライブラリー内コインロッカは数に限りがあります。貴重品等の管理はご自身で行ってください。  
 ◆ 文化教室持ち物：各講座によって異なります。詳細はホームページまたはお電話でご確認ください。  
 ◆ 荒天等中止：当日、1時間前に判断いたします。 ※中止の場合はホームページに掲載します。ご不明な場合はお電話にてご確認ください。  
 ◆ 申込締切日：【文化教室】各教室開催日の3日前まで 【運動教室】各教室開催日の前日まで  
 ◆ 頂いた個人情報は『指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ』で厳重に管理し、目的以外の使用はいたしません。  
 ◆ 駐車場/有料16台 ※駐車台数に限りがあります。公共交通機関もあわせてご利用ください。

**健都レールサイド公園・吹田市立健都ライブラリー**  
 指定管理者：健都パークライフ創造パートナーズ  
 TEL / 06-6388-3800 (9:00～21:00)  
 FAX / 06-6105-9102  
 営業時間 / 図書館 10:00～18:00 (木金10:00～20:00 ※祝日18:00まで)  
 カフェ 9:00～21:00  
 休館日 / 月の最終木曜日、年末年始 12月28日～1月4日


LINE



ホームページ



スタッフブログ





くがっ きょうしつ

# 9月教室



HPはこちらから → 

◎ 7～9月連続運動教室 6/11(火)朝9時より 申込受付中  
 ※途中回からのご参加や1回体験可能(やさしいフラは除く。ラ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～	7/8・22・8/5・26、 9/9・30(月)	13:30～14:15	18歳以上	6回 6,000円	15名	体と心を自然に。基本姿勢とステップを丁寧に学べる初めての方向けの短期クラス。(入門) 全6回で1曲を仕上げます。		2F 多目的室
ヨガ	毎週火曜日 ※8/13を除く	19:00		12回 12,000円		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 ※8/14・9/25を除く			11回 11,000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 ※8/15と毎月最終週を除く	19:45		9回 9,000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 ※8/16を除く	10:30～11:45		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。		
ラララサーキットライト75	毎週金曜日 ※8/16を除く			概ね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。	

◎ 7～9月文化教室(9月日程) 6/11(火)朝9時より 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	
7～9月連続 戦国武将列伝	17日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	～敗者の言い分③～ 9月=第3回 豊臣秀頼と大坂の陣	
7～9月連続 日本古代史の新視点	15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」9月=第3回[女王の都する所なり。七万余戸ばかりあり](邪馬臺(臺)国)	
7～9月連続 写真で巡る「日本100名城」	27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～ 9月=第6回 高取城、高松城、二本松城、今帰仁城	
7～9月連続 えんぴつデッサン	11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。	
7～9月連続 スーパーで揃う薬膳食	21日(土)	13:30～15:00	18歳以上	12名	3,000円/3回	2,100円	自分に合う食べ物や、さまざまな暮らしのこと、夏によくある不調の改善を紹介します。	
7～9月連続 こども書き方教室	5日・12日(木)	16:00～17:30(うち約1時間)	3歳～小学生	15名	5,000円/5回	3歳～年長/350円 小学生/1,200円	年齢や学年にあわせて、独自のテキストに沿って基本からしっかりと学びます。	
7～9月連続 筆ペン・ボールペン字	5日・19日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	新規2,130円 継続①5,050円 継続②2,100円	のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。継続の方で希望者は級位認定試験の受験が可能。別途出品料が1科目200円必要。各教材にはテキストと筆ペン等を含む。	
7～9月連続 和紙おりがみ	19日(木)	10:00～12:00 ※時間外通用口	18歳以上	20名	3,000円/3回	900円	和紙で折った花をリースやブーケなどにアレンジします。 9月=ダリヤ	
7～9月連続 初めての健康麻雀	6・20日(金)	12:30～14:30	20歳以上	16名	6,000円/6回	初回 テキスト代 1,100円	健康麻雀は年齢問わず楽しむことができる大人気の脳トレです。健康・仲間・生きがい作りに楽しく遊びましょう。	
7～9月連続 楽しい健康麻雀	6・20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。	

■ 9月 ミズノイベント 申込期間：① → 8/11(日)朝9時～8/20(火) ② → 8/25(日)朝9時～9/2(月)  
 ③ → 8/11(日)朝9時～ 申込開始

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	10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! ※多数抽選 ※WEB申込あり(裏面)		2F 多目的室
	24日(火)							
② ウォーキング講習会	23日(月・祝)	9:30～10:30 ※時間外通用口	18歳以上	10名	500円	ayumi-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。 ※多数抽選 ※WEB申込あり(裏面)		
	29日(日)	9:30～10:30 ※時間外通用口		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。 ※多数抽選 ※WEB申込あり(裏面)		
③ キッズダンス	14日(土)	10:15～11:00	4・5歳	各回15名	800円	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♪ ※多数抽選 ※WEB申込あり(裏面)		
		11:15～12:00		6～8歳				
④ たのしいフラ	9日(月)	14:30～15:15	18歳以上	各回先着15名	各日1,000円	基本ステップをもとに、綺麗な手の動きやポイントを学び、よりフラの表現を楽しみたい方向けのクラス(初級)です。		
	30日(月)							