

8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。

◎8月 文化教室 申込受付中 ※「日本書紀」途中回から参加可能							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
バスチルアート	4日(木)	13:30~15:00	小学3年生以上	20名	1,000円	500円	指でくるくる描くので誰でも絵がかけられるアートです。
チョークアート	5日(金)	13:30~15:30	小学3年生以上	15名	1,000円	550円	やさしい画材のオイルバスチルで季節の花、動物、スイーツなどを描きます。
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	9日(火)	13:30~15:30	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本を紹介しながら、運び方、読み方、絵本のひみつなどをお伝えします。
和紙おりがみ	18日(木)	10:00~12:00	18歳以上	20名	1,000円	200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。8月=グラジオラス
顔タイプ診断	19日(金)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	220円	似合う洋服の選び方、さらに髪型、メイク、アクセサリーを提案します。
日本書紀(7~9月連続教室)	21日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	300円/3回	『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」 ※途中回からご参加の場合、参加費は残り回数×1,000円
戦国武将列伝	23日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	100円	戦国時代の武将の生きざまを検証します。8月=明智光秀と本能寺の変
えんぴつデッサン	24日(水)	13:30~15:30	18歳以上	12名	1,000円	300円	基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが増します。
写真で美しい「天守」へ 旅しましょう	26日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	1,000円	100円	江戸時代から残る貴重な「天守」の城主、歴史、城下等も併せて解説します。

● 8月 介護予防運動教室、医療講座、その他イベント

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	15日(月)	10:30~11:30	概ね 60歳以上	各回	無料	～元気であればなんでもできる～生き生きさすこやか体操～	健都 ライブラリー 2F 多目的室
	29日(月)			20名			
大学生と学ぶSDGs	6日(土)	14:00~16:00	小学 3~6年生	各回	無料	ペットボトルでカラフル風車を作ろう！	
	20日(土)			10名	牛乳パックで扇風機を作ろう！		
医療講座 「からだのはなし」	21日(日)	10:30~11:30	小学生と その家族	30名	無料	済生会吹田病院のリハビリテーション科の先生に『からだのはなし』をしていただきます。	
Kレンジアの手作り工房 「お口の健康X認知症予防」	26日(金)	10:30~11:30	概ね 65歳以上	15名	100円	①口腔機能と認知症予防の関係についての講義 ②自分史ノート作り お申込み:8/8(月)から	

■ 8月 ミズノイベント 7月25日(月)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	受講料	内容	集合場所
苦手克服 跳び箱教室	28日(日)	10:15~11:00	4,5歳	各	800円	跳び箱を跳べることを目標に練習を行います。	健都ライブラリー 2F 多目的室
		11:30~12:15	6~8歳	15名		跳び箱が初めてのお子様も大歓迎です。	

◎ 7~9月連続運動教室 途中回からのご参加可能 (やさしいフラはご相談ください)

※ 途中回からご参加される場合の参加費は、教室残り回数×1,000円の料金となります。

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容
やさしいフラ	第2,4月曜日	13:30~14:15	18歳以上	6回 6,000円	15名	体と心を自然に。基本姿勢を丁寧に学べる入門・初級者向けの短期クラス。
ヨガ	毎週火曜日 ※9/10を休む			12回 12,000円		呼吸に合わせて体を動かすことで、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指します。
背骨コンディショニング	毎週水曜日 ※9/28を休む			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ます。
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終回を休む			10回 10,000円		体のゆがみを整え、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 ※8/12,9/23を休む			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。

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 8月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 月/水/木 10:10~10:20 25日(木)は休館日の為、お休みです
火/水/金 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
金 18:30~18:40 をします
※予約不要

【トレーニング】 月/土 12:30~12:40 11日(木)はお休みとさせていただきます
木 18:30~18:40 25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

【30分で全身スッキリ!ストレッチ】定員15名
8/5(金) 両日 ※要予約
8/19(金) 11:00~11:30

*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。

【ラララフィット】定員10名 ※要予約
8/9(火) 両日
8/23(火) 10:00~10:30

*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

【気分爽快サーキット】定員10名 ※要予約
8/6(土) 19:00~19:30
8/27(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。

【ワク楽体操】定員10名 ※要予約
8/2(火) 両日
8/30(火) 14:20~14:50

*「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。

【膝痛予防エクササイズ】定員15名
8/4(木) 10:30~11:00 ※要予約

*膝痛予防のためのエクササイズを行います。

【ボールエクササイズ】定員10名 ※要予約
8/17(水) 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。

【ラララサーキットライト】定員15名 ※要予約
8/5(金) 両日
8/19(金) 10:00~10:40

*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
8/7(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、親子で楽しくできる運動遊びを行います。