

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。

| ◎ 7~9月 文化教室 (8月日程) | | 申込受付中 | | | | | | |
|--|-------------------|----------|----------------------|--------|-----|-----------|----------------------------------|---|
| ※ 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、一度ご相談ください。 ※ 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 | 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 | 20日(火) | 13:30~15:00 | 18歳以上 | 20名 | 3,000円/3回 | 600円/3回 | 一戦者の思い①②- 8月=第2回「北条直正と小田原評定」 |
| 7~9月 連続 | 日本古代史の新視点 | 18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」 各月=第2回「世々王ありて」伊都国「二万石戸」秋国「五万石戸」段島国 |
| 7~9月 連続 | 写真で巡る「日本100名城」 | 23日(金) | 13:30~15:00 | 18歳以上 | 15名 | 3,000円/3回 | 300円/3回 | 一近世・中世城郭、古代山城等選りすぐれた城の数々- 各月=第5回「宇和島城、真輪城、藤岡城、久保田城」 |
| 単発 | 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ | 8日(木) | 13:30~15:30 | 18歳以上 | 20名 | 1,000円 | なし | 絵本で子育て、預育で、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。 |
| 7~9月 連続 | えんぴつデッサン | 7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 | ブリザーブドフラワーの仏花アレンジ | 10日(土) | 10:30~12:00 | 小学生以上 | 12名 | 1,000円 | 3,500円 (花器付き) | 生花のような風合いで、お水やりの手間が要らず、長く飾ることができるブリザーブドフラワーを使った仏花です。 |
| 7~9月 連続 | スーパーで買う薬膳食 | 24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いたします。 |
| 単発 | パーソナルカラー講座 | 10日(土) | 13:30~15:00 | 18歳以上 | 15名 | 1,000円 | 220円 | パーソナルカラーを身につけるとお肌や髪が健康的に見える。講師による個別の色診断があります。 |
| 7~9月 連続 | こども書き方教室 | 1日(木) | 16:00~17:30 (5月約1時間) | 3歳~小学生 | 15名 | 5,000円/5回 | 3歳~4歳/200円 小学生/1,200円 | 季節や学年に合わせて、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 | 1日(木) | 13:30~15:00 | 18歳以上 | 15名 | 5,000円/5回 | 新筆 5,300円 筆練 175,000円 筆練2 2,100円 | のし紙やハガキなどの日常を添えて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。筆練の書き方は基礎から実践の段階が可能です。別途送料が1回200円必要。各教材にはテキストと筆ペン等を含む。 |
| 単発 | パルーンアート | 3日(土) | 14:30~16:00 | 小学生以上 | 12名 | 1,000円 | 300円 | 細長い風船を使って、かわいい動物や花などを作ります。小学生低学年の方は、保護者1名同伴でお申し込み可能です。 |
| 7~9月 連続 | 初めての健康麻雀 | 2・30日(金) | 12:30~14:30 | 20歳以上 | 16名 | 6,000円/6回 | 参加 1,100円 | 健康麻雀は年齢問わず楽しむことができます。大人気の福トレです。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 | 2・30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。 |

| ● 8月 健康医療情報講座&連携講座 | | お申込み: ① → 7/20(土)朝9時~ ② → 7/11(木)朝9時~ 申込開始 | | | | | |
|--------------------|--------|--|---------|---------|-----|---|---------|
| 教室名 | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 参加費 | 内容 | 開催場所 |
| ① 介護予防運動教室 | 7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 |
| | 21日(水) | | | | | | |
| | 31日(土) | | | | | | |
| ② 医療講座「からだのはなし」 | 4日(日) | 10:30~11:30 | 小学生以上 | 先着30名 | 無料 | 暑いなどの体験をします。※動きやすい服装でお越しください ※WEB申込あり(裏面) | |

| ■ 8月 ミズイベント | | 申込期間: ① → 7/11(木)朝9時~7/20(土) ② → 7/25(木)朝9時~8/3(土) ③ → 7/11(木)朝9時~ | | | | | |
|---------------|--------|--|-------|---------|----------|---|---------|
| 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 | 13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 | 2F 多目的室 |
| | 27日(火) | | | | | | |
| ② 苦手克服! 跳び箱教室 | 25日(日) | 10:00~11:00 ※時間外通用口 | 4・5歳 | 各回15名 | 各回1,000円 | 跳び箱が苦手なお子様を対象にコツをご紹介します。跳び箱が初めてのお子様も大歓迎! ※多数抽選 | 2F 多目的室 |
| | | 11:20~12:20 | 6~8歳 | | | | |
| ③ たのしいフラ | 5日(月) | 14:30~15:15 | 18歳以上 | 各回先着15名 | 各日1,000円 | 10月より新たに開講予定! 基本ステップのもと、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)。 | |
| | 26日(月) | | | | | | |

| ◎ 7~9月連続運動教室 | | 申込受付中 | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|---------|-----|---------|--|---------|
| ※ 途中からの参加や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 | 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 | 体と心を自然に。基本姿勢とステップを丁寧に学ぶ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 | | | 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ます。腰痛や膝痛、肩こりなど不調の改善を目指します。 | |
| 筋力体操 | 毎週木曜日 8/15と毎月最終週を除く | | | 9回 | 9,000円 | ゆるやかな動きの中で筋力や筋肉、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。体のゆがみを整え、体操を使います。若者男女問わず、どんなでもできる体操です。 | |
| ピラティス | 毎週金曜日 8/16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。 | |
| ラララサーキットライト75 | 毎週金曜日 8/16を除く | 10:30~11:45 | 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、筋力や体の維持・向上を目指しませんか? 11日に体力測定を行います。 | |

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】 火/水/金 10:10~10:20
月/水/木 12:30~12:40
金 18:30~18:40

※予約不要

29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

29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

【ストレッチプラス】 定員15名 ※要予約
8/5(月) 両日
8/22(木) 10:00~10:30 ※時間外通用口

*ストレッチと少し筋力トレーニングも取り入れ、全身スッキリしていただける内容となっております

【ワク案体操】 定員15名 ※要予約
8/5(月) 両日
8/22(木) 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

【エンジョイトレーニング】 定員15名 ※要予約
8/8(木) 10:30~11:00
8/17(土) 19:00~19:30 ※時間外通用口

*お家でも簡単にできる、全身を引き締める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
8/1(木) 10:30~11:00

*ノルディックポールを利用した運動を行います

【気分爽快サーキット】 定員15名 ※要予約
8/31(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

【親子de運動遊び】 各定員5組 ※要予約
8/18(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

【ラララフィット】 定員15名 ※要予約
8/6(火) 両日
8/20(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

【ラララサーキットサイト】 定員15名 ※要予約
8/13(火) 10:30~11:10
8/27(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

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) 8月29日(木)