

3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。

◎ 3月 文化教室

※ 連続教室は途中回から参加可能。(筆ペン・ボールペンはご相談ください) 途中回からご参加の場合、参加費は残り回数×1,000円

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容	
1-3月連続	戦国武将列伝	19日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円	一般書のみ①②③ 3月~第3回「今川義元と、桶狭間の戦い」
1-3月連続	日本書紀	31日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	300円	『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」 3月=祖母の持統女帝と藤原不比等による文武天皇の「文物の成」
1-3月連続	「お城の基礎」を知って お城巡りを楽しもう! 【土本編】	22日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	お城は天守だけではありません。具形的なお城の写真を見ながら、基礎を学んでより興味あるお城 巡りしましょう。 3月=色んなお城(利用: 馬場、堀切、空堀、櫓など)
1-3月連続	えんぴつデッサン	13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	10日(日)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	220円	色彩・骨格診断を通して、自分の似合う色、シルエットを学びましょう。
1-3月連続	スーパーで揃う薬膳食	20日 (水・祝)	13:30~15:00	18歳以上	12名	3,000円/3回	1,800円/3回	気血水のバランスと健康の関係 3月=水滸の対処と薬膳献立
単発	プリザーブドフラワーの 仏花アレンジ	10日(日)	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 プリザーブドフラワーを使った仏花です。
1-3月連続	和紙おりがみ	6日(水)	10:00~12:00 ※晴雨兼用出入口より入場	18歳以上	20名	3,000円/3回	900円/3回	和紙で折った花たちを3月まで板のリースを作ります。 3月=リースのセッティング
1-3月連続	筆ペン・ボールペン字	7・21日(木)	13:30~15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	筆ペン 1,800円 ボールペン 1,200円 教材費別決 200円/回	のし箋やハガキなどの日本語を正しく書ける書き方を習得し、書写のチキネストより多くの文字を学びま す。基礎的な書き方や筆圧の調整も指導します。 別途お申し込み料1,400円/200円/回。各教材にはチキネストと筆ペンも含まれます。
1-3月連続	初めての健康麻雀	1・15・29日 (金)	12:30~14:30	20歳以上	16名	6,000円/6回	教材 チキネスト代 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娯楽です。 健康・仲間・生きがい作りにも楽しく遊ばせましょう!
1-3月連続	楽しい健康麻雀	1・15・29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人は こちらのクラスにお申し込みください。

● 3月 健康医療情報講座&連携講座

お申込み: ② → 2/11(日)AM9:00~ ① → 2/20(火)AM9:00~ ③ → 3/2(土)AM9:00~ 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	4日(月)	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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
	18日(月)						
②薬剤師会講演会	9日(土)	14:00~15:00	どなたでも	先着 30名	無料	「にきびとスキンケア」について 自分でできるスキンケアが学べます。	健都ライブラリー 2F 多目的室
③医療講座	17日(日)	10:30~11:30	小学生以上	先着 30名	無料	「防災とくらし」について学びます。 ※健都わくわくフェスティバルにて開催!	

◆ 3月 その他イベント

① → 2/11(日)朝9時~ ② → 3/10(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うんこのひみつ 一家族みんなで講話にトライ	3日(日)	10:30~11:30	概ね10歳以下 のお子様がい る家族	先着 10組 程度	無料	腸内細菌や食事・栄養状態に関心のある ご家族を対象に、研究に参画してくださ るモニターを募集します。	健都ライブラリー 2F 多目的室
②アンガーマネジメント 講座	30日(土)	10:00~11:00	子育て中の親 または祖父母 5歳~新小6の お子様	各 10名	1,000円 500円 教材費別決 200円/回	〈大人講座〉 アンガーマネジメントの基礎について学びます。 〈キッズ講座〉ワークブックを使って、アンガ ーマネジメントについて楽しく学びます。	

■ 3月 ミズノイベント

※全て多数抽選

お申込み: ② 2/11(日)朝9時~2/20(火) ①・③ 2/20(火)朝9時~2/29(木)

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
①かたん ダンスエアロ	12日(火)	11:30~12:15	18歳以上	15名	各 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!	健都ライブラリー 2F 多目的室
	26日(火)						
②ウォーキング講習会	2日(土)	10:30~11:30	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。	健都ライブラリー 2F 多目的室
③ノルディック・ ウォーク講習会	31日(日)	10:30~11:30	18歳以上	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をご紹介します。	

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 3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

28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

16日(土)は健都わくわくフェスティバル

28日(木)は休館日の為、お休みです

※予約不要

*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
3/11(月) 両日
3/25(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・ウォーク】 定員10名 ※要予約
3/13(水) 両日
3/27(水) 14:00~14:40

*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

【健康遊具でレツツ運動】 定員10名 ※要予約
3/25(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

【ランニング】 定員10名 ※要予約
3/23(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

【グラウンド・ゴルフ】 定員10名 ※要予約
3/7(木) 両日
3/21(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
3/5(火) 両日
3/19(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

【親子キャッチボール教室】 各定員5組 ※要予約
3/10(日)
14:00~14:40 4・5歳(+保護者)
15:00~15:40 6~8歳(+保護者)

*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

【ラララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
3/12(火) 両日
3/26(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) 3月28日(木)

※ 3月16日(土)、17日(日)は健都わくわくフェスティバルを開催いたします!