

● 9月 介護予防運動教室、医療講座、その他イベント 8月20日(土)朝9時より申込開始

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	3日(土)	14:00~16:00	概ね 60歳以上	各回 20名	無料	体力測定会を行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
	5日(月)	10:30~11:30				楽しみながら知識が身につく体と頭の運動を行います。	
	21日(水)						
セラピードッグ きみのともだち	10日(土)	14:00~15:00	6~8歳と 保護者1名	10組 20名	無料	優しく寄り添ってくれるセラピードッグ達と楽しい時間を 過ごしませんか?	健都 ライブラリー 2F 多目的室
子育て世代のマネー講座	15日(木)	10:30~11:30	就学前の お子さんをお持ちの 保護者、妊婦さん	10組	無料	子育て中のママさん、パパさん、一緒に考えてみませんか? 計画的な資金準備のポイントをお伝えします。	
医療講座 「認知症について考えよう」	18日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	無料	認知症になってもいきいきと過ごすためには、認知症を知ること、 安心できる環境を作ることが大切です。 一緒に認知症について考えてみませんか?	
手話のお楽しみ会	19日(月・祝)	14:00~15:00	どなたでも	30名	無料	大学生の手話によるおはなし会と子供向けのお楽しみ会	
Kレンジャーの手作り工房	22日(木)	10:30~11:30	65歳以上	10名	材料費 250円	カルシウム満点の「ふりかけ」を作ります	

■ 9月 ミズノイベント 8月20日(土)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
ウォーキング講習会	11日(日)	9:30~10:30	18歳以上	10名	500円	ayumi-eyeを使い、歩き方を分析後、 正しいウォーキングの講習会を行います。	健都ライブラリー 2F 多目的室
ノルディックウォーク講習会	25日(日)	9:30~10:30	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も ご紹介します。	

◆ 申込方法:電話orFAXorライブラリーIF窓口(先着順)

・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。ご了承くださいませ。

◆ 運動教室持ち物:タオル・飲み物・マスク(必須)

※室内用シューズが必要な教室 ラララサーキットライト

※更衣室はございません。※ライブラリー内コインロッカー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:マスク(必須)・その他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

※締切日を過ぎてのキャンセルは教材費をご負担いただく場合がございます。

◆ 感染症拡大防止について下記にご協力ください。

・来館時はマスクを必ず着用してください。

・当日に直近2週間の体調を確認します。

・平熱を超える発熱、風邪の症状、嗅覚・味覚の異常などの症状がある方は参加を見合わせてください。

なお、教室中に咳等の症状が出た場合にはご退席をお願いすることがございます。

・教室前後には手指消毒を行ってください。

・感染症の拡大状況により急遽、教室が中止になる場合がございます。

◆ 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。



教室情報などを
配信しております
LINE友達募集中!



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 FAX 06-6105-9102(電話9:00~21:00)

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

ホームページ



◎ 7~9月連続運動教室 途中回からのご参加可能 (やさしいフラを除く)

※ 途中回からご参加される場合の参加費は、教室残り回数×1000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	開催場所
やさしいフラ ~夏クラス~	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。曲と向き合い、全6回1曲を仕上げます。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ヨガ	毎週火曜日 ※8/16を除く	19:00 ~ 19:45		12回 12,000円		呼吸に合わせて体を動かすことにより、心身のリラクゼーションや柔軟性 の向上を目指します。心と体のメンテナンスにおすすです。	
背骨 コンディショニング	毎週水曜日 ※9/28を除く			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 ※毎月最終週7/28,8/25,9/29除く			10回 10,000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 ※8/12,9/23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です。 姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。	

◎ 9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
パステルアート	1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るアートです。
和紙おりがみ	8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。 9月=ユリ
押絵	8日(木)	13:30~15:30	18歳以上	12名	1,000円	700円	かわいい押絵のミニ色紙、「月見うさぎ」を作ります。
パーソナルカラー	10日(土)	10:00~12:00	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。
日本書紀(7~9月連続教室)	11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×1000円
えんぴつデッサン	14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。
戦国武将列伝	20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。9月=小早川秀秋と関ヶ原の戦い
写真で美しい「天守」へ 旅しましょう	23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。
メイクレッスン	24日(土)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	顔の印象を大きく決める重要なパーツの「眉」のメイクを学びます。

★ 9月 無料運動教室 8月15日(月)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所	
ウォーキング教室	16日(金)・30日(金)	9:30~10:00	18歳以上	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。	ライブラリー 正面 大階段前	
ノルディックウォーク教室	7日(水)・21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紹介します。		
ランニング教室	10日(土) 24日(土)	19:00~19:40 9:30~10:10	18歳以上	各回 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。		
グラウンド・ゴルフ教室	8日(木)	9:30~10:10	概ね60歳以上	10名	ホールポストをめがけ、楽しくプレイします。	土の広場	
健康遊具でレッツ運動	30日(金)	10:15~10:45	18歳以上	10名	公園の遊具を使ってストレッチやトレーニングを行います。	健康増進広場	
親子キャッチボール教室	18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	親子の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。	土の広場	
ラララフィット	13日(火)・27日(火)	10:00~10:30	概ね 60歳以上	各回 10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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室	
ラララサーキットライト	9日(金)・23日(金)	10:00~10:40	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・ラララサーキットライトは10時開始のため北側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 ※9/23(金)18:30~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	月・木・土	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	



9月 教室日程表



教室詳細は裏面をご覧ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p>★ 無料運動教室 申込開始日：8月15日(月) 朝9時より</p> <p>● 医療講座「認知症について考えよう」、介護予防運動教室、セラピードッグきみのともだち、子育て世代のマナー講座、手話のお楽しみ会、Kレンジャーの手作り工房、 申込開始日：8月20日(土) 朝9時より</p> <p>■ ウォーキング講習会、ノルディックウォーク講習会 申込開始日：8月20日(土) 朝9時より</p> <p>※1 10:10～の10分ストレッチはカフェ、その他10分ストレッチ、10分トレーニングは、ライブラリー2階多目的室で行います。</p> <p>※2 ラジオ体操はライブラリー1階で行います。</p> <p>毎週月曜、木曜 14:50～15:00 (休館日を除く) (※1※2とも申込不要)</p>			<p>1</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>13:30～15:00 パステルアート</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30～18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>2</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>3</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>● 14:00～16:00 介護予防運動教室</p>	<p>4</p>
<p>5</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>● 10:30～11:30 介護予防運動教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>6</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>7</p> <p>ノルディックウォーク教室</p> <p>★ 9:30～10:10</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>8</p> <p>★ 9:30～10:10 グラウンドゴルフ教室</p> <p>10:00～12:00 和紙おりがみ</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>13:30～15:30 押絵</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30～18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>9</p> <p>ラララサーキットライト</p> <p>★ 10:00～10:40</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>10 健都の日</p> <p>10:00～12:00 パーソナルカラー</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>● 14:00～15:00 セラピードッグきみのともだち</p> <p>★ 19:00～19:40 ランニング教室</p>	<p>11</p> <p>● 9:30～10:30 ウォーキング講習会</p> <p>13:30～15:00 日本書紀</p>
<p>12</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>13:30～14:15 やさしいフラ(連続)</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>13</p> <p>★ 10:00～10:30 ラララフィット</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>14</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～15:30 えんぴつデッサン</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>15</p> <p>● 10:30～11:30 子育て世代のマナー講座</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30～18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>16</p> <p>★ 9:30～10:00 ウォーキング教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>17</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p>	<p>18</p> <p>★ 親子キャッチボール教室</p> <p>9:30～10:10 4・5歳と保護者</p> <p>10:30～11:10 6～8歳と保護者</p> <p>● 10:30～11:30 医療講座「認知症について考えよう」</p>
<p>19 敬老の日</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>● 14:00～15:00 手話のお楽しみ会</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>20</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～15:00 戦国武将列伝</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>21</p> <p>ノルディックウォーク教室</p> <p>★ 9:30～10:10</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>● 10:30～11:30 介護予防運動教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>22</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>● 10:30～11:30 Kレンジャーの手作り工房</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30～18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>23 秋分の日</p> <p>★ 10:00～10:40 ラララサーキットライト</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～15:00 写真で美しい「天守」へ旅しましょう</p> <p>※ 18:30～の10分ストレッチはお休みとさせていただきます。</p>	<p>24</p> <p>★ 9:30～10:10 ランニング教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>13:30～15:30 メイクレッスン</p>	<p>25</p> <p>● 9:30～10:30 ノルディックウォーク講習会</p>
<p>26</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>13:30～14:15 やさしいフラ(連続)</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>27</p> <p>★ 10:00～10:30 ラララフィット</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>28</p> <p>休館日</p>	<p>29</p> <p>休館日</p>	<p>30</p> <p>★ 9:30～10:00 ウォーキング教室</p> <p>★ 10:15～10:45 健康遊具でレッツ運動</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>		