

**● 12月 健康医療情報講座&連携講座**  
お申込み：② → 11/14(火)AM9:00～ ①③ → 11/20(月)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。 作業療法の学生と一緒に作業活動とグループワークを行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
	20日(水)						
	23日(土)	13:30～15:00					
②薬剤師会講演会	16日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着 30名	無料	「糖尿病と薬について」 治療について、薬、食事、運動についてお話しします。	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	どなたでも	先着 30名	無料	「泌尿器科の治療について」泌尿器科でのロボット手術を中心に、治療についてあれこれお話しします。	

**★ 12月 無料運動教室**

受付日は、11月14日(火) 9:00～11月16日(木) 21:00までとし、定員をこえたものは抽選となります。  
その後11月17日(金)以降に、ご参加頂ける方へご連絡致します。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
ウォーキング教室	11日(月)・25日(月)	10:00～10:30	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	13日(水)・27日(水)	14:00～14:40		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。	
ランニング教室	16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	25日(月)	10:45～11:15		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。	健康増進広場
グラウンド・ゴルフ教室	7日(木)・21日(木)	11:00～11:40	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de運動遊び	3日(日)	10:30～11:10	3・4歳 (+保護者)	5組	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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
		11:30～12:10	5・6歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	5日(火)・19日(火)	9:15～9:45	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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ラララサーキットライト	12日(火)・26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、北側の時間外通用口よりご入場ください



教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金 ※休館日を除く	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

**■ 12月 ミズノイベント お申込み：①② 11/20(月)AM9:00～ ③ 11/25(土)AM9:00～ 12/4(月)**

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① かんたん ダンスエアロ	12日・26日 (火)	11:30～12:15	18歳以上	各回 15名	各回 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
② ランニング講習会	10日(日)	10:30～11:30	18歳以上	10名	500円	効率のよいランニングフォームをご紹介します。	みどりの広場
③ 走り方教室	16日(土)	13:30～14:15	4・5歳	各回 15名	各回 800円	速く走れるコツを楽しみながらご紹介します。 ※多数抽選	
		14:30～15:15	6～8歳				

- ◆ 申込方法：電話 or FAX or ライブラリーIF窓口  
・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、かんたんダンスエアロ、親子de運動遊び  
※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 

じゅうにがつ きょうしつ

# 12月教室

HPはこちらから → 



◎ 10～12月連続運動教室 9月11日(月)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はご相談下さい) ※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 ～秋クラス～	10/2・23、11/13・27、 12/11・25 (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	19:00		13回 13,000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におすすめです。	
背骨 コンディショニング	毎週水曜日			13回 13,000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 ※毎月最終週を除く	19:45		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 ※11/3、12/29を除く			11回 11,000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 ※11/3、12/29を除く	10:30～11:45	概ね 60歳以上	11回 5,500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? 1・10回目に体力測定を行います。	※ヨガ、背骨コンディショニングは北側時間外通用口よりご入場下さい。	

◎ 12月 文化教室 9月11日(月)朝9時より申込受付中

※連続教室は途中回から参加可能。(筆ペン・ボールペン字はご相談ください) 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
単発 歴史講座	19日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	～室町幕府と足利将軍たち(後編)～ 12月＝第6回「足利義昭と幕府滅亡」
10～12月連続 日本書紀	17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」 12月＝壬申の乱で埋められた天武即位前の「日本書紀卷第二十八」
10～12月連続 「お城の基礎」を知って お城巡りをしよう! 【建物編】	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なく。具体的なお城の写真をしながら、是非これらの基礎を学んでより興味あるお城巡りにしてみよう。【土木編】は1月～開催です。 12月＝御殿の種類、その他建造物の種類
10～12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 骨格診断	24日(日)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	220円	自分の骨格タイプを知り、本当に似合う服を見つけよう。
10～12月連続 和紙おりがみ	21日(木)	10:00～12:00 ※時間外出入口より入館	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回目でお正月のしめ飾りを作ります。 12月＝しめ飾りのセッティング
10～12月連続 筆ペン・ボールペン字	7日・21日 (木)	13:30～15:30	18歳以上	15名	6,000円/6回	新規1,820円 継続①4,750円 継続②3,360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。
10～12月連続 初めての健康麻雀	1日・15日 (金)	13:00～15:00	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!
10～12月連続 楽しい健康麻雀	1日・15日 (金)	15:15～17:45	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。

◆ 12月 その他イベント

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
クレンジャーの手作り工房 おそうじ方法を学ぶ	2日(土)	14:00～15:00	主に小学生と 中学生 一般の方も可	先着 10名	400円	おそうじ方法を学びます。松ぼっくりでクリスマスツリーも作ります。 お申込み/11月14日(火)朝9時～	健都 ライブラリー 2F 多目的室
クリスマスコンサート	3日(日)	①15:00～15:45 ②16:15～17:00	どなたでも	各回 40名	500円 1歳～小学生 200円 0歳 100円	クリスマスのコンサートです。 ①は小さいお子様向けのプログラムがあります。 お申込み/11/3(金)朝9時～11/19(日) ※多数抽選	
クレンジャーの手作り工房 生前整理 アルバム作り	9日(土)	10:30～12:00	概ね 65歳以上	先着 15名	500円	思い出のアルバム作りをします。 お申込み/11月14日(火)朝9時～	
大学生と学ぶSDGs	9日(土)	15:00～16:30	小学 3～6年生	先着 10名	無料	クリスマスの工作をします。 お申込み/11月14日(火)朝9時～	
大人クラフト	10日(日)	14:00～15:30	18歳以上	先着 15名	600円	ポップアップカードを作ります。 お申込み/11月14日(火)朝9時～	
クレンジャーの 手作り工房	14日(木)	10:30～11:30	概ね 65歳以上	先着 15名	400円	言語聴覚士と一緒に頭の体操! 楽しく体を動かそう! お申込み/11月14日(火)朝9時～	