

# 6月の主なイベント

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。  
既に満員の場合があります。ご了承ください。

## ● 6月 介護予防運動教室、医療講座など 5月20日(金)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	開催場所
介護予防運動教室	1日(水)	10:30~	概ね 60歳以上	各回 20名	~元気であればなんでもできる~生き活きすこやか体操~	健 都 2 ラ イ ブ 多 ラ 目 的 室
	15日(水)	11:30				
	25日(土)	14:00~15:00			理学療法士・リハビリ学生と一緒に運動と脳の働きをチェック	
珈琲講座 ※参加費2200円	5日(日)	14:00~16:00	18歳以上	先着 20名	市内に本店のある有名コーヒー店のコーヒーマスターが 家庭で楽しむおいしいコーヒーの淹れ方を直伝。お菓子付。	
ドキュメンタリー映画会 「いのちみつめて」	12日(日)	14:00~16:00	どなたでも	先着 30名	高次脳障害と現代社会をテーマに取り上げた映画の上映を行います。	
大学生と学ぶSDGs 「みんなでSDGsをみつけよう！」	18日(土)	14:00~16:00	小学 3~6年生	10名	クイズやゲームで楽しくSDGsについて学びます。	
医療講座	26日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	6月テーマ『その息切れ、心不全かもしれません』について学びます。	

## 6月 文化教室 申込受付中

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
えんぴつデッサン	8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。
和紙おりがみ	9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。6月=アサガオ
チョークアート	11日(土)	13:30~15:30	小学3年生以上	15名	1,000円	550円	扱いやすい画材『オイルパステル』で花や動物・スイーツなどを描きます。
パーソナルカラー	12日(日)	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(連続教室)	19日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円/1回	100円/1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」
戦国武将列伝	21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。6月=荒木村重と伊丹城の戦い
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	23日(木)	13:30~15:30	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本を紹介しながら、選び方、読み方、絵本のみみつなどをお伝えします。
写真で「現存12天守」へ 旅しましょう	24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」の歴史や見どころを解説します。
海外トラベル地理	25日(土)	10:30~12:00	中学生以上	20名	1,000円	なし	世界でおすすめの観光地を紹介しながら文化や習慣について講義します。
メイクレッスン	26日(日)	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「眉」のメイクを学びます。
パステルアート	28日(火)	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。

## 4~6月連続運動教室 途中回からのご参加可能

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	開催場所
ヨガ	毎週火曜日 ※5/3を除く	19:00~ 19:45	18歳 以上	1回あたり1,000 円	15名	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めです。 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。 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。 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。	ライブラリー 2F多目的室
背骨コンディショニング	毎週水曜日 ※5/4を除く			1回あたり1,000 円	15名		
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終週4/28.5/26.6/30除く			1回あたり1,000 円	15名		
ピラティス	毎週金曜日 ※4/29を除く			1回あたり1,000 円	15名		

## 6月の無料教室

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。  
既に満員の場合があります。ご了承ください。

【ストレッチ】 月/水/木 10:10～10:20 30日(木)は休館日の為、お休みです

※予約不要 火/水/金 12:30～12:40

【トレーニング】 月/土 12:30～12:40 30日(木)は休館日の為、お休みです

木 18:30～18:40

※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

【ラララフィット】 定員 10名 ※要予約

6/14(火) 両日  
6/28(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

【ウォーキング】 定員 10名 ※要予約

6/3(金) 両日  
6/17(金) 9:30～10:00

\*正しい歩き方を身につけ日々のウォーキングを効果的にを行います

【ルディックウォーク】 定員 10名 ※要予約

6/8(水) 両日  
6/22(水) 9:30～10:10

\*ボールを使ってウォーキングよりも効率的な運動を行います

【健康遊具でレッツ運動】 定員 10名

6/17(金) 10:15～10:45 ※要予約

\*公園の遊具で膝痛予防に繋がる体操をします

【グラウンドゴルフ】 定員 10名 ※要予約

6/9(木) 9:30～10:10

\*専用の道具を使い楽しくプレイします

【ランニング】 定員 10名 ※要予約

6/4(土) 19:00～19:40  
6/18(土) 9:30～10:10

\*楽しく走りましょう！ストレッチやトレーニングも紹介します

【ラララサーキットライト】 定員 15名 ※要予約

6/10(金) 両日  
6/24(金) 10:00～10:40

\*筋力トレーニングやリズム体操を行います

【親子キャッチボール教室】 各定員 5組

6/12(日) ※要予約

9:30～10:10 (4.5歳) + 保護者  
10:30～11:10 (6～8歳) + 保護者

\*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます