

★ 4月 無料運動教室						
※ 4月無料運動教室に参加をご希望の方は、下記 ~無料運動教室お申込みの方へ~ をご確認の上お申込み下さい。						
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	10日(月)・24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	5日(水)・19日(水)	14:00~14:40	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ご紹介します。	
ランニング教室	15日(土)	19:00~19:40	18歳以上	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	6日(木)・20日(木)	11:00~11:40	概ね60歳以上	各回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
健康遊具でレツツ運動	24日(月)	10:45~11:15	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	9日(日)	14:00~14:40	4・5歳(+保護者)	5組	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。	土の広場
		15:00~15:40	6~8歳(+保護者)	5組		
ラララフィット	4日(火)・18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	11日(火)・25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9時20分開始のため、北側の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	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 ※4/27(木)を除く	裏面参照	18歳以上		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。	その他 2F 多目的室



HPは  
こちら  
から→



# しがつ きょうしつ 4月教室



◎ 4~6月連続運動教室							3月11日(土)朝9時より申込開始	
途中回からのご参加可能(やさしいフラと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、教室残り回数×1000円	
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 ~春クラス~	4/10・24・5/8・22、6/12・26 (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回で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 ※5/2を除く	19:00		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におすすめです。		
背骨 コンディショニング	毎週水曜日 ※5/3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 ※5/5を除く	12回 12,000円		腰痛や肩こりの改善、身体をスリ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 ※5/5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、筋力や体力の維持・向上を目指しませんか?111回目の前週に体力測定を行います。

## ◎ 4月 文化教室 3月11日(土)朝9時より申込開始

※ 連続教室は途中回から参加可能。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
4~6月連続 筆ペン・ボールペン字	6日・20日(木)	13:30~15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	初級テキスト代1,000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。
4~6月連続 はじめての健康麻雀	7日・21日(金)	13:00~15:00	20歳以上	16名	6,000円/6回	初回テキスト代1,000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!
4~6月連続 楽しい健康麻雀	7日・21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。
単発 パーソナルカラー	9日(日)	10:00~12:00 ※時間外出入口より入館	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。
4~6月連続 えんぴつデッサン	12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。
4~6月連続 日本書紀	16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」
単発 歴史講座~乱~	18日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	「乱」をテーマに古代最大の乱「壬申の乱」をはじめとして、3つの「乱」を取り上げ、その歴史的考察をしていきます。4月=第4回「保元・平治の乱」
4~6月連続 和紙おりがみ	20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	600円/3回	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。4月=カーネーション
単発 メイクレッスン	23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の「眉」のメイクを学びます。
4~6月連続 写真で巡る「徳川家康」のお城	28日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	戦国時代に攻めたお城、攻められたお城、築城したお城、天下統一を果たして「天下普請」で築城させたお城を「家康」の歴史と共に紹介していきます。4月=対武田・羽柴攻略時代

## ● 4月 健康医療情報講座

医療講座・薬剤師会講演会：3月11日(土)朝9時より、介護予防運動教室：3月20日(月)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	17日(月)	10:30~11:30	概ね60歳以上	各回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
	19日(水)						
	22日(土)	13:30~14:30				理学療法士の学生による介護予防教室	
医療講座	2日(日)	10:30~11:30	小学生とその家族	先着30名	無料	春休み特別企画「からだのはなし」からだの動きにくいってどんな感じ?	健都 ライブラリー 2F 多目的室
薬剤師会講演会	8日(土)	14:00~15:00	どなたでも	先着30名	無料	おうちでかんたん薬膳~春から梅雨を快適に過ごしましょう~	

## ◆ 4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
大学生と学ぶSDGs	22日(土)	15:00~16:30	小学3~6年生	先着10名	無料	工作をしよう! お申込み/3月20日(月)朝9時~	健都 ライブラリー 2F 多目的室

### ~無料運動教室お申込みの方へ~

3月より、無料運動教室のお申し込み方法が変わります!

4月無料運動教室のお申込み受付日は、**3月15日(水)朝9:00~夜21:00**までとし、その時点で定員をこえたものは**抽選**となります。その後**3月16日(木)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。

#### ◆ 申込方法:電話orFAXorライブラリー1F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。ご了承くださいませ。

#### ◆ 運動教室持ち物:タオル・飲み物・マスク

- ※室内用シューズが必要な教室 ラララサーキットライト、ラララサーキットライト75
- ※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・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

#### ◆ 感染症拡大防止について下記にご協力ください。

- ・来館時はマスクの着用にご協力をお願いします。
- ・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 ※駐車場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!

## 健都ルールサイド公園・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

ホームページ

