

1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。

◎ 1月 文化教室 12月11日(日)朝9時より申込受付開始 ※「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
パーソナルカラー	8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、自分の相合う色、シルエットを学びましょう。
チョークアート	8日(日)	13:30~15:30	小学3年生以上	12名	1,000円	550円	カラフルな色で映える黒い板を背景にして、やさしい画材のオイルパステルで、季節の花と動物や簡単なスイーツなどを描いてみましょう。
えんぴつデッサン	11日(水)	13:30~15:30	18歳以上	15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、物を見る目が変わります。
和紙おりがみ	12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。 1月=ワージア
日本書紀 (1~3月連続教室)	15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』を考古学から読み取る「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
歴史講座「乱」	17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ます。 1月=第1回「壬申の乱」
パステルアート	19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られるアートです。季節のアートをお家にお持ちしましょう。
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	20日(金)	10:00~12:00	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本で子育て、孫育て、そして自分育てしませんか。ステキな絵本を紹介しながら、絵本の選び方・読み方・絵本のひみつなどをお伝えします。
写真で見る「徳川家康」のお城	27日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	1,000円	100円	戦国時代に築かれたお城、築かれたお城、築城したお城、天下統一を果たした「天下覇王」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。 1日=戦国期

● 1月 医療講座、介護予防運動教室、その他イベント 12月20日(火)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
医療講座 「人生会議をやってみよう」	15日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	無料	済生会吹田病院 もしものときの為に、大切な人と話をしましょう。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
介護予防運動教室	18日(水) 23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	
大学生と学ぶSDGs 工作「かるた作り」	22日(日)	14:00~16:00	概ね 小学3年生~	先着 10名	無料	工作「かるた作り」を通して、SDGsについて学びます	

■ 1月 ミズノイベント							
教室名	日程	時間	対象	定員	受講料	内容	集合場所
ララサーキットライト 60 連続教室	1/5, 19, 2/2, 16, 3/9, 23 (いずれも水曜日)	10:30~11:30	概ね 60歳以上	15名	6回 3,000円	40分の教室より運動量が多いので、しっかり身体を動かしたい方におすすめの教室です。 ※ 途中回からの参加可能です。 お申込み/12月20日(火)朝9時~	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ランニング講習会	29日(日)	10:30~11:30	18歳以上	10名	500円	効率の良いランニングフォームのご紹介をします。 お申込み/12月20日(火)朝9時~	
舌手克服! 鉄棒教室	14日(土)	10:15~11:00 11:30~12:15	4・5歳 6~8歳	各回 15名	各800円	逆上がりを目指して鉄棒の練習を行います。鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です。 お申込み/12月25日(日)朝9時~	

◎ 1~3月連続運動教室 12月11日(日)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 ~冬クラス~	1/16(月) スタート	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	1/10(火) スタート	10回 10,000円					
背骨 コンディショニング	1/11(水) スタート	19:00					
筋膜体操	1/19(木) スタート	19:45					
ピラティス	1/13(金) スタート	12回 12,000円					

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 1月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 月/水/木 10:10~10:20 年末年始12/28日(水)~1/4(水)の間と
火/水/金 12:30~12:40 1/26(水)は、お休みです
※予約不要 金 18:30~18:40 ※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】 月/土 12:30~12:40 年末年始 12/28日(水)~1/4(水)の間と
木 18:30~18:40 1/14(土)、1/26(木)は、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

【ララフィット】 定員10名 ※要予約
1/10(火) 両日
1/24(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
1/6(金) 両日
1/20(金) 10:00~10:30
*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しています

【ノルディックウォーク】 定員10名 ※要予約
1/11(水) 両日
1/25(水) 14:00~14:40
*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 ※要予約
1/20(金) 10:45~11:15
*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

【グラウンドゴルフ】 定員10名 ※要予約
1/12(木) 11:00~11:40
*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
1/7(土) 19:00~19:40
1/21(土) 10:00~10:40
*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

【ララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
1/13(金) 両日
1/27(金) 10:00~10:40
*有酸素運動、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 ※要予約
1/22(日) 14:00~14:40 (4, 5歳) + 保護者
15:00~15:40 (6~8歳) + 保護者
*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます