

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園

12月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 火/水/金 10:10~10:20
月/水/木 12:30~12:40
金 18:30~18:40

28日(土)~31日(火)は休館日の為
お休みです
*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】 火/土 12:30~12:40
木 18:30~18:40

28日(土)~31日(火)は休館日の為
お休みです
*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

【ウォーキング】 定員10名 ※要予約
12/9(月) 両日
12/23(月) 10:00~10:30

*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

【ノルディック・ウォーク】 定員10名 ※要予約
12/4(水) 両日
12/18(水) 14:00~14:40

*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】 定員10名 ※要予約
12/21(土) 19:00~19:40

*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

【健康道具でレッツ運動】 定員10名 ※要予約
12/23(月) 10:45~11:15

*公園の健康道具を使って、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
12/5(木) 両日
12/19(木) 11:00~11:40

*ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

【親子de運動遊び】 各定員5組 ※要予約
12/8(日)
10:30~11:10 3・4歳(+保護者)
11:30~12:10 5・6歳(+保護者)

*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。」

【ラララフィット】 定員15名 ※要予約
12/3(火) 両日
12/17(火) 9:15~9:45 ※時間外通用口

*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

【ラララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
12/10(火)
12/24(火) すべて 10:30~11:10

*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

営業時間:図書館エリア 10:00-18:00
(木・金 10:00-20:00 ※祝日10:00-18:00)
カフェエリア 9:00-21:00
休館日:月の最終水曜日(祝日と重なるときはその翌日・年末年始は別途記載)

12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。

● 12月 健康医療情報講座&連携講座		各お申込み: ①→11/11(月)朝9時~ ②→11/20(水)朝9時~		内容	開催場所	
①	薬剤師会講演会	14日(土)	14:00~15:00	どなたでも 先着30名	フレイルって何?~高齢にまけない身体づくり~ ※WEB申込みあり	2F 多目的室
②	介護予防運動教室	4日(木) 16日(月)	10:30~11:30	概ね 60歳以上 各回 先着 20名	楽しみながら知識が身に付き身体と頭の運動を行います。 どのように過ごしていきたいか、だれで希望や思いはあるはず。気持ちを変えてもいい。大切な人と話しをしてみよう。 ※WEB申込みあり	
	医師講座 「人生会議 をやってみよう」	15日(日)	10:30~11:30	どなたでも 先着 30名		

■ 12月 ミズノイベント		申込期間: ①→11/11(月)朝9時~11/20(水) ②→11/20(水)朝9時~11/30(土) ③→11/25(月)朝9時~12/4(水)		内容	集合場所	
①	はじめてのダンスエアロ	10日(火) 24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ステップの動きが入って、音楽に合わせて楽しむクラスです。初めての方も大丈夫です! ※多人数抽選 ※WEB申込みあり	2F 多目的室
②	ゆったりジョギング教室	22日(日)	10:30~11:45	18歳以上 10名 500円	走り方のポイントを学びながら、一緒に走りませんが、講義と実技を行います。初心者の方も大歓迎です。 ※多人数抽選 ※WEB申込みあり	2F 多目的室
③	走り方教室	15日(日)	10:30~11:15 11:30~12:15	4・5歳(+保護者) 6・8歳(+保護者) 各回 15名 800円/1名	健都レールサイド公園で、走り方教室を開催します! 速く走るコツを楽しくながら、学ぼう! ※雨天中止 ※多人数抽選 ※保護者の方は走りません ※WEB申込みあり	みどりの広場

◎ 10~12月 文化教室 (12月日程) 9/11(水) 朝9時より 申込受付中
※ 連続教室は途中から参加可能ですが、申込状況によりご参加いただけない場合がございますので、一度ご連絡ください。
途中からご参加の場合、参加費は残り回数×1,000円 ※その他文化教室についての詳細は、別紙「運動&文化教室のご案内」をご確認ください。

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
10~12月 連続	戦国武将列伝	17日(火)	13:30~15:00	18歳以上 20名	3,000円/3回	600円/3回	~具能の戦国武将~ 12月~第3回 晴信君 前田慶次郎
10~12月 連続	日本古代史の新視点	15日(日)	13:30~15:00	18歳以上 20名	3,000円/3回	500円	日本古代史を考古学の視点を変えて読み解く「日本古代史の新視点」 12月~嵯峨天皇再考に初参加
単発	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	12日(木)	13:30~15:30	18歳以上 20名	1,000円	なし	絵本は「愛」の玉手箱。絵本を親子で楽しもう! 絵本の選び方、読み方もお伝えします。
10~12月 連続	写真で巡る「日本100名城」	27日(金)	13:30~15:00	18歳以上 15名	3,000円/3回	300円/3回	~近世・中世城郭、古代山城等選りすぐられた城の散策~ 12月~第1回 熊本城、上田城、福岡城、春日山城
10~12月 連続	えんぴつデッサン	11日(水)	13:30~15:30	18歳以上 15名	3,000円/3回	900円/3回	基礎デッサンも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。
10~12月 連続	初めての朗読で心身健康に	4日(水)	13:30~15:30	18歳以上 15名	3,000円/3回	300円	朗読に興味がある方、初歩から学んでみませんか。演劇やアナウンスアカデミーで言葉や声の届け方などを学んだ講師が朗読の楽しみ方を伝えます。
単発	パーソナルカラー講座	8日(日)	13:30~15:00	18歳以上 15名	1,000円	220円	パーソナルカラーを身に付けることで、着せしやすくなるだけでなく、顔の表情も見ることで、色を見る方も変わります。講師による個別の色診断があります。
10~12月 連続	こども書き方教室	5日・19日(水)	16:00~17:30 (5月19日開講)	3歳~小学生 15名	6,000円/6回	3歳~4歳:350円 小学生:1,200円	習字や算数に合わせて、独自のテキストに沿って基本からしっかりと学びます。
10~12月 連続	筆ペンボールペン字	5日・19日(水)	13:30~15:00	18歳以上 15名	6,000円/6回	筆:2,100円 ボールペン:1,050円 練習紙:2,100円	めい筆やハガキなどの日常生活で必要な書き方を習得し、書道のテキストでより多くの文字を学びます。最終の方で希望者は段位認定試験の受験が可能。 別途送料が1回200円必要。各教材にはテキスト等も含まれます。
10~12月 連続	和紙おりがみ	19日(木)	10:00~12:00 ※時間外通用口	18歳以上 20名	3,000円/3回	700円	和紙で折った花からお正月の獅子舞飾りを作ります。和紙を使用することで温かみのある作品が出来上がります。
10~12月 連続	初めての健康講座	6日・20日(金)	12:30~14:30	20歳以上 16名	6,000円/6回	初回 1,200円 1,000円	健康講座は年間問わず実施することが出来る大人気の講座です。 健康・伸縮・まきがい作りを通して学びましょう。
10~12月 連続	楽しい健康講座	6日・20日(金)	14:45~17:15	20歳以上 16名	6,000円/6回	なし	遠くは遠征経験がある人や自習のルールを知っている方はこちらのクラスにお申し込みください。

◎ 10~12月 連続運動教室 9/11(水) 朝9時より 申込受付中
※ 途中からのご参加は1回体験可能 (やさしいフラ、たのしいフラは除く、ラララサーキットライト75はご相談ください)
※ その他連続運動教室についての詳細は、別紙「運動&文化教室のご案内」をご確認ください。
※ 途中からご参加の場合、参加費は、残り回数分となります。

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~秋クラス~	10/7-28, 11/11-25, 12/9-23 (月)	13:30~14:15		6回 6,000円	6回	体と心を自然に。基本姿勢とステップを丁寧に覚える初めての方向けの短期クラス(入門)。全6回で1曲を仕上げます。	2F 多目的室
たのしいフラ~秋クラス~	10/7-28, 11/11-25, 12/9-23 (月)	14:30~15:15		6回 6,000円	6回	基本ステップをともに、綺麗な手の動きやポイントを学び、よりフラの表現を学びたい方向けのクラス(初級)。	
ヨガ	毎週火曜日 ※12/31(火)は除く			13回 13,000円	13回	呼吸に合わせて体を動かすことでより、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をしたい方や、これから運動をはじめたい方にもおすすめです。	
背骨コンディショニング	毎週水曜日	19:00	18歳以上	13回 13,000円	13回	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ます。腰痛や頭痛、肩こりなど不調の改善を目指します。	
筋力体操	毎週木曜日 ※毎月最終水曜日を除く	19:45		10回 10,000円	10回	ゆるやかな動きの中で筋力や筋節、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。若者男女問わず、どなたでもできる体操です。	※ヨガ、背骨コンディショニングは お昼時間外通用口 よりご入室下さい。
ピラティス	毎週金曜日			13回 13,000円	13回	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	10:30~11:45	概ね 60歳以上	13回 6,500円	13回	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。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・12月2日は体力測定をおこないます。	