

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 10月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 火/水/金 10:10~10:20 26日(木)は休館日の為、お休みです
月/水/木 12:30~12:40
※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】 火/土 12:30~12:40 26日(木)は休館日の為、お休みです
木 18:30~18:40
※予約不要 *筋肉をしっかりと動かし、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
10/16(木) 両日
10/30(木) 10:00~10:30
*正しい歩き方を身につ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
10/11(水) 両日
10/25(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
10/21(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

【健康遊具でレッツ運動】 定員10名 ※要予約
10/30(月) 10:45~11:15
*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

【グラウンド・ゴルフ】 定員10名 ※要予約
10/5(木) 両日
10/19(木) 11:00~11:40
*ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

【ラララフィット】 定員15名 ※要予約
10/3(火) 両日
10/17(火) 9:15~9:45
*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
10/10(火) 両日
10/24(火) 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

【親子de運動遊び】 各定員5組 ※要予約
10/22(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とりながら、楽しく運動遊びを行います

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：月の最終木曜日(祝日と重なるときはその翌日) 10月26日(木)

10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。

◎ 10月 文化教室							9月11日(月)朝9時より申込開始	
※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								
学年	教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
	歴史講座	17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9代(後継)~ 10月~第4回「史料義読と応仁文明の大乱」
10~12月	日本書紀	15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正丸の実像」 10月 = 「巨心(たぶればこころのみぞ)」と批判された青明と百濟王國の危機
10~12月	「お城の基礎」を知って お城巡りを楽しもう! 【建築物】	27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ありません。興味あるお城の歴史を辿りながら、歴史の現場を歩くことでより 10月~お城巡りの楽しみ方、お城の歴史、天守の構造
専攻	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	絵本で子育て、子育て、そして自分育てをしませんか。ステキな絵本を 紹介しながら、絵本の選び方、読み方、絵本の読みつけなどをお伝えします。
10~12月	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	基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが埋し、物を見る目が変わります。
10~12月	和紙おりがみ	19日(木)	10:00~12:00 参加費別途入口より入庫	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個目でお正月のしめ飾りを作ります。 10月~1種
10~12月	筆ペン・ボールペン字	5日・19日 (木)	13:30~15:30	18歳以上	15名	6,000円/6回	新規1,820円 継続1,475円 継続2,336円	お申し込みなどの日常生活に必要な書き方を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。 継続のことで希望者は筆記検定の受験が可能です。 別途検定料が1回200円必要。各教材にはテキストと筆ペンを含む。
10~12月	初めての健康麻雀	6日・20日 (金)	13:00~15:00	20歳以上	16名	6,000円/6回	教材 テキスト 1,100円	健康麻雀は有給休暇を申し込めることができる大人気の趣味です。 健康・仲間・生きがい作りにも楽しく遊ばしましょう!
10~12月	美しい健康麻雀	6日・20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。

◆ 10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
ダウンライト朗読会	7日(土)	18:30~19:00	どなたでも (小学生以下は 保護者同伴)	先着 15名	無料	部分的に照明を落としたカフェ内で、朗読会を開催します。 お申込み/9月11日(月)朝9時~ ※時間外出入口より来館ください	健都 ライブラリー 2F 多目的室
スマホ写真教室	14日(土)	10:30~12:00	どなたでも	先着 10名	1,000円	プロカメラマンによるワークショップです。 実際に写真撮影も行います。 お申込み/9月11日(月)朝9時~	
生活にハーブを 取り入れよう	18日(水)	10:30~12:00	どなたでも	先着 15名	800円	アロマについてのお話とアロマストーン作りを行います。 お申込み/9月20日(水)朝9時~	
グーツに挑戦	22日(日)	14:00~16:00	どなたでも (小学生以下は 保護者同伴)	先着 20名	無料	脳トレに効果的なウェルネスグーツを行います。 お申込み/9月20日(水)朝9時~	
大学生と学ぶSDGs	29日(日)	14:00~15:30	小学 3~6年生	先着 10名	無料	ハロウィンの工作をします。 お申込み/10月1日(日)朝9時~	

■ 10月 ミズノイベント

お申込み/9/20(水)AM9:00~

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
かんたん ダンスエアロ	10/24日 (火)	11:30~12:15	18歳以上	各回 15名	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。初めての方も大丈夫です!	健都ライブラリー 2F 多目的室

◎ 10~12月連続運動教室

9月11日(月)朝9時より申込開始

※運動教室は9/20(水)21時の時点で定員を定員をこえる申込の場合は抽選となります。定員に達した教室は、初回を欠席された場合でも全回数分の参加費をお支払いいただきます。
途中回からのご参加や1回体験可能(やさしいフラとラララサーキットライト75はご相談ください) ※途中回からの参加費は、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~	10/23・11/13・27・ 12/11・25 (月)	13:30~14:15		6回 6,000円		体と心を自然に、基本姿勢を丁寧に学ぶ入門・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			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。	
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	15名	自分での体感を中心に、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。	
筋力体操	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力や筋肉、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、体幹も使えます。お楽しみも交わす、ど なたでも楽しめる体操です。	
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	幼児 6歳以下	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 の維持・向上を目指しませんか?10/10回目を特別授業を行います。	