

★ 2月 無料運動教室

受付日は、1月14日(日) 9:00～1月16日(火) 21:00までとし、定員をこえたものは抽選となります。
その後1月17日(水)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。

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	5日(月)・19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	7日(水)・21日(水)	14:00～14:40		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	17日(土)	19:00～19:40		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。	
健康遊具でレッツ運動	19日(月)	10:45～11:15		10名	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・ゴルフ教室	1日(木)・15日(木)	11:00～11:40	概ね60歳以上	各回10名	ホールポストめがけ、楽しくプレイします。	土の広場
親子de運動遊び	4日(日)	10:30～11:10	3・4歳(+保護者)	5組	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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
		11:30～12:10	5・6歳(+保護者)	5組		
ラララフィット	6日(火)・20日(火)	9:15～9:45 ※時間外通用口	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。	健康増進広場
ラララサーキットライト	13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。	



WEB申込

※ラララフィットは、建物北側の時間外通用口よりご入場ください

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金 ※23日18:30～、休館日を除く		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 ※休館日を除く		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

■ 2月 ミズノイベント お申込み：①1/20(土)AM9:00～ ②1/25(木)AM9:00～2/4(日)

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① かんたんダンスエアロ	13日(火)	11:30～12:15	18歳以上	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。初めての方でも大丈夫です！	健都ライブラリー 2F 多目的室
② 苦手克服！跳び箱教室	25日(日)	10:00～11:00	4・5歳	各回15名	各回1,000円	跳び箱が苦手なお子様を対象にコツをご紹介します。	
		11:20～12:20	6～8歳	15名		跳び箱が初めてのお子様も大歓迎！※多数抽選	



WEB申込

◆ 2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	3日(土)	15:00～16:30	小学3～6年生	先着10名	無料	節分の工作をします。 お申込み：1/11日(木)朝9時～	健都ライブラリー 2F 多目的室
図書館でプログラミング・ワークショップ	11日(日・祝)	14:00～15:15	5～8歳	各回10名	無料	プログラミングアプリやツールを使って、様々な課題にチャレンジします。	
		15:45～17:00	7～12歳			※多数抽選 お申込み：1/20(土)朝9時～1/28(日)	
ぬいぐるみおとまり会	25日(日)	14:00～14:30	4歳～小学生	10名	600円	絵本の読み聞かせの後、ぬいぐるみは図書館に泊まって図書館の仕事を行います。ぬいぐるみのお迎え＝3/3(日)以降 ※申込多数の場合抽選 お申込み：1/20(土)朝9時～1/31(水)	



WEB申込

- ◆ 申込方法：電話 or FAX or ライブラリーIF窓口 ※二次元コードがあるものはWEBからも申込可。
・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。
- ◆ 運動教室持ち物：タオル・飲み物
※室内用シューズが必要な教室 ラララサーキットライト75、ラララサーキットライト、かんたんダンスエアロ、苦手克服!跳び箱教室、親子de運動遊び
※更衣室はございません。 ※ライブラリー内コインロッカ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：各講座によって異なります。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
- ◆ 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。



健都レールサイド公園・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

LINE

ホームページ

にがっ きょうしつ

2月教室

HPはこちらから→

◎ 1～3月連続運動教室 12月11日(月)朝9時より申込受付中

※途中回からのご参加や1回体験可能 (やさしいフラは除く。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、残り回数分となります。

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～冬クラス～	1/22・29・2/5・19、3/11・25 (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 ※1/2,2/27,3/26を除く	19:00		10回 10,000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をしたい方や、これから運動をはじめた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 ※1/3,2/28,3/20を除く			10回 10,000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 ※1/4、毎月最終週を除く			9回 9,000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 ※2/23を除く	19:45		12回 12,000円		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 ※2/23を除く	10:30～11:45		概ね60歳以上		12回 6,000円	

◎ 2月 文化教室 12月11日(月)朝9時より申込受付中

※ 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

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
1～3月連続 戦国武将列伝	20日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円	～敗者の言い分①～ 2月＝第2回「斎藤道三と、長良川の戦い」
1～3月連続 日本書紀	18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」 2月＝草壁皇子を即位させられなかった持統天皇の「大藤原京」
1～3月連続 「お城の基礎」を知ってお城巡りをしよう!【土木編】	23日(金・祝)	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。具体的なお城の写真をしながら、基礎を学んでより興味あるお城巡りをしましょう。 2月＝土塁の種類、山城の魅力について
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	22日(木)	13:30～15:30	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。
1～3月連続 えんぴつデッサン	14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。
1～3月連続 スーパーで揃う薬膳食	17日(土)	13:30～15:00	18歳以上	12名	3,000円/3回	1,800円/3回	気血水のバランスと健康の関係 2月＝血虚、瘀血の対処&薬膳献立
1～3月連続 和紙おりがみ	15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	900円/3回	和紙で折った花たちを3回目まで桜のリースを作ります。 2月＝フリージア
1～3月連続 筆ペン・ボールペン字	1・15日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	新規1,820円 継続①4,750円 継続②③3,360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。継続の方で希望者は級位認定試験の受験が可能。 別途出品料が1科目200円必要。各教材にはテキストと筆ペン等を含む。
1～3月連続 初めての健康麻雀	2・16日(金)	12:30～14:30	20歳以上	16名	6,000円/6回	初回テキスト代1,100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・生きがい作り楽しく遊ばしましょう!
1～3月連続 楽しい健康麻雀	2・16日(金)	14:45～17:15	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。

● 2月 健康医療情報講座&連携講座

お申込み：② → 1/11(木)AM9:00～ ①③ → 1/20(土)AM9:00～ 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容	開催場所
①介護予防運動教室	5日(月)	10:30～11:30	概ね60歳以上	各回先着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
	21日(水)					大和大学の学生と体力測定会	
	24日(土)						
②薬剤師会講演会	10日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	「便秘にきく漢方」お悩みの便秘について、漢方の観点から薬剤師さんのお話が聞けます。	
③医療講座	18日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	テーマ「心不全の豆知識」	

