

2月 教室日程表

教室詳細は裏面をご覧ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<div>Q 2月日程表(両面)の中に</div> <div>はいくつある？ 答えはHPのスタッフブログから確認してね！まずは、 Q健都ライブラリー「ミズノ」で検索！ 答えを探してみよう！</div>	<div></div> <div>2月3日は、節分！ 2024年の恵方は、 東北東やや東 ですよ！</div>		<div>1</div> <div>★ 11:00～11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 筆ペン・ボールペン字 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)</div>	<div>2</div> <div>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:45 ラララサーキット ライト75(連続) 12:30～14:30 初めての健康麻雀 14:45～17:15 楽しい健康麻雀 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</div>	<div>3</div> <div>★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 15:00～16:30 大学生と学ぶSDGs <div>おには～ そと！ ふくは～ うち！</div></div>	<div>4</div> <div>★ 親子de運動遊び 10:30～11:10 3・4歳と保護者 11:30～12:10 5・6歳と保護者</div>
<div>5</div> <div>★ 10:00～10:30 ウォーキング教室 ● 10:30～11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</div>	<div>6</div> <div>★ 9:15～9:45 ラララフィット ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)</div>	<div>7</div> <div>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:00～14:40 ノルディック ウォーク教室 19:00～19:45 背骨コンディ ショニング(連続)</div>	<div>8</div> <div>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)</div>	<div>9</div> <div>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:45 ラララサーキット ライト75(連続) ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</div>	<div>10</div> <div>健都の日 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～15:00 薬剤師会講演会</div>	<div>11</div> <div>建国記念の日 ◆ 図書館で プログラミング・ワークショップ 14:00～15:15 5～8歳 15:45～17:00 7～12歳</div>
<div>12</div> <div>振替休日 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 </div>	<div>13</div> <div>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30～11:10 ラララ サーキットライト かんたん ダンスエアロ ■ 11:30～12:15 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)</div>	<div>14</div> <div>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:30 えんぴつデッサン 19:00～19:45 背骨コンディ ショニング(連続) </div>	<div>15</div> <div>10:00～12:00 和紙おりがみ ★ 11:00～11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 筆ペン・ボールペン字 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)</div>	<div>16</div> <div>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:45 ラララサーキット ライト75(連続) 12:30～14:30 初めての健康麻雀 14:45～17:15 楽しい健康麻雀 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</div>	<div>17</div> <div>★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～15:00 スーパーで揃う 薬膳食 ★ 19:00～19:40 ランニング教室</div>	<div>18</div> <div>● 10:30～11:30 医療講座 13:30～15:00 日本書紀</div>
<div>19</div> <div>★ 10:00～10:30 ウォーキング教室 ★ 10:45～11:15 健康遊具でレッツ運動 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</div>	<div>20</div> <div>★ 9:15～9:45 ラララフィット ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～15:00 戦国武将列伝 19:00～19:45 ヨガ(連続)</div>	<div>21</div> <div>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ● 10:30～11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:00～14:40 ノルディック ウォーク教室 19:00～19:45 背骨コンディ ショニング(連続)</div>	<div>22</div> <div>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:30 大人が学ぶ 絵本の読み聞かせ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)</div>	<div>23</div> <div>天皇誕生日 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 13:30～15:00 お城の基礎【土木編】 ※ 祝日18時間閉館の為、18:30～の 10分ストレッチはお休みです。</div>	<div>24</div> <div>★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 13:30～15:30 介護予防運動教室</div>	<div>25</div> <div>■ 苦手克服！ 跳び箱教室 10:00～11:00 4・5歳 11:20～12:20 6～8歳 ◆ 14:00～14:30 ぬいぐるみ おとまり会 </div>
<div>26</div> <div>27</div> <div>28</div> <div>2月26日(月)～2月28日(水)は 特別整理期間のため 休館 いたします  ※吹田市内の他の図書館は開館しています。 ※27日(火)は北千里は休館 ※この期間、教室やイベントも全てお休みとさせていただきます。</div>			<div>29</div> <div>休館日</div>	<div>★ 無料運動教室 申込期間：1/14日(日)朝9時～1/16(火)21時 ※ 詳細は表面をご確認ください ● 薬剤師会講演会 申込：1/11(木) 介護予防運動教室、医療講座 申込：1/20(土) 朝9時～ ◆ 図書館でプログラミング・ワークショップ 申込：1/20(土) 朝9時～1/28(日) ぬいぐるみおとまり会 申込：1/20(土) 朝9時～1/31(水) ■ かんたんダンスエアロ 申込：1/20(土) 朝9時～ 苦手克服！跳び箱教室 申込：1/25(木)朝9時～2/4(日) ※1 10:10～の10分ストレッチはカフェ、その他10分ストレッチ、10分トレーニングは、 ライブラリー2階多目的室で行います。 ※2 ラジオ体操はライブラリー1階で行います。 毎週月曜、木曜 14:50～15:00 (休館日を除く) (※1※2とも申込不要)</div>		