

11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。

| ◎ 10~12月 文化教室 (11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、一度ご確認ください。 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「運動と文化教室のご案内」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 | 19日(火) | 13:30~15:00 | 18歳以上 | 20名 | 3,000円/3回 | 600円/3回 | ～戦国の戦国武将～ 11月～第2回 旗本の武将・水野将成 |
| 10~12月 連続 | 日本古代史の新視点 | 3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と交えて読み解く「日本古代史の新視点」 11日～第2回 天竺の文化と交流 |
| 10~12月 連続 | 写真で巡る「日本100名城」 | 22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～ 11日～第2回 丸岡城、小田原城、鹿角城、長嶺城 |
| 10~12月 連続 | えんぴつデッサン | 13日(水) | 13:30~15:30 | 18歳以上 | 15名 | 3,000円/3回 | 900円/3回 | 基礎デッサンと習得すれば絵を描く楽しさが感じ、物を見る目が変わります。 |
| 単発 | 魅力度アップ! 眉メイクレッスン | 30日(土) | 13:30~15:30 | 18歳以上 | 15名 | 1,000円 | 650円 | お顔の印象を大きく決める重要なパーツの「眉」メイク。ご自身に似合う眉の描き方のポイントとコツを知って美人眉を目指しましょう。 |
| 10~12月 連続 | 初めての朗読で心身健康に | 6日(水) | 13:30~15:30 | 18歳以上 | 15名 | 3,000円/3回 | 300円 | 朗読に意味がある。数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学んだ講師が朗読の楽しみ方をお伝えします。 |
| 10~12月 連続 | こども書き方教室 | 7日・21日(木) | 16:00~17:30(うち約1時間) | 3歳~小学生 | 15名 | 6,000円/6回 | 小学生1,200円 | 年齢や学年にあわせて、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 | 7日・21日(木) | 13:30~15:00 | 18歳以上 | 15名 | 6,000円/6回 | 筆ペン2,300円 ボールペン2,000円 紙22,100円 | のし書やハガキなどの日常生活で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。経験の浅い初心者も基礎から丁寧に指導いたします。 教材は送料が1回約200円必要。各教材にはテキストも含まれます。 |
| 10~12月 連続 | 和紙おがき | 21日(木) | 10:00~12:00 ※時間外通入口 | 18歳以上 | 20名 | 3,000円/3回 | 900円 | 和紙で削った花たちでお正月の羽子飾りを作ります。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。 |
| 連続 | 折り紙と電飾を使った素敵なクリスマスイルミネーション | 2日(土) 24日(日) | 13:30~15:30 | 小学生以上 | 10名 | 2,000円 | 1,000円 | ポイントセアアを作ってワイヤーのクリスマスツリーに電飾をいっしょに飾ります。玄関やリビング等に飾って楽しみましょう。 ※小学4年生まで保護者同伴可 |
| 10~12月 連続 | 初めての健康麻雀 | 1日・8日(金) | 12:30~14:30 | 20歳以上 | 16名 | 6,000円/6回 | 初級テキスト代1,200円 | 健康麻雀は年齢問わず楽しむことができる大人数の娯楽です。 健康・仲間・生きがい作りにも楽しく遊べます。 |
| 10~12月 連続 | 楽しい健康麻雀 | 1日・8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方はこちらのクラスにお申し込みください。 |

| ■ 11月 ミズノイベント | | 申込期間: ①→10/11(金)朝9時~10/20(日) | | | | | |
|------------------|--------|------------------------------|-------|-------|----------|--|---------------|
| 教室名 | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 参加費 | 内容 | 集合場所 |
| ① はじめてのダンスエアロ | 12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要素の動きが入って、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! ※多数抽選 ※WEB申込あり | 2F 多目的室 |
| | 26日(火) | | | | | | |
| ① ノルディック・ウォーク講習会 | 30日(土) | 10:30~11:30 | 18歳以上 | 10名 | 500円 | ポールを使い、平らな道だけでなく坂道や階段での使い方も紹介します。 ※多数抽選 ※WEB申込あり | ライブラリー 正面大階段前 |

| ◎ 10~12月 連続運動教室 | | 9/11(水) 朝9時より 申込受付中 | | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------|-------|---------|--|---|---------|
| ※ 途中からの参加や1回体験可能 (やさしいフラ、たのしいフラは除く、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「運動と文化教室のご案内」をご確認ください。 ※ 途中からの参加費は、残り回数となります。 | | | | | | | |
| 教室名 | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 参加費 | 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 | 18歳以上 | 6回 | 6,000円 | 体と心を自然に。基本姿勢とステップを丁寧に学べ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 | 基本ステップをもとに、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 | 19:00 | | 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たい方、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 | | | 13回 | 13,000円 | 自分でする体操を中心に、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 ※毎月最終回を早く | 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、姿勢も使います。老若男女問わず、どんな年代でも楽しめる体操です。 | |
| ピラティス | 毎週金曜日 | 13回 | | 13,000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。 | | |
| ララサーキットライト75 | 毎週金曜日 | 10:30~11:45 | 13回 | 6,500円 | 音楽や動画と合わせて楽しく運動をします。ご自宅での運動も習慣化し、筋力や体力の向上を目指します。4/21・12/24日に体の測定を行います。 | | |

| ◆ 11月 その他イベント | | 各お申込み: ①→10/20(日)朝9時~ | | | | | |
|------------------|--------|-----------------------|-------|-----|-----|------------------------|---------|
| 教室名 | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 参加費 | 内容 | 集合場所 |
| ① 大学生・高校生と学ぶSDGs | 24日(日) | 10:30~12:00 | 小学生以上 | 10名 | 無料 | ボードゲームを通してSDGsを楽しく学ぼう。 | 2F 多目的室 |

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園

11月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 火/水/金 10:10~10:20 28日(木)は休館日の為お休みです
 ※予約不要 月/水/木 12:30~12:40
 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 28日(木)は休館日の為お休みです
 ※予約不要 木 18:30~18:40
 ※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
 11/11(月) 両日 10:00~10:30
 11/25(月)
 ※正しい歩き方を身に着的す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
 11/13(水) 両日 14:00~14:40
 11/27(水)
 ※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
 11/16(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
 11/25(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
 11/7(木) 両日 11:00~11:40
 11/21(木)
 ※ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

【親子キャッチボール】 各定員5組 ※要予約
 11/24(日) 14:00~14:40 4・5歳(+保護者)
 15:00~15:40 6~8歳(+保護者)
 ※親子でコミュニケーションを取りながら、「投げる」「捕る」の基本を学びます

【ララフィット】 定員15名 ※要予約
 11/5(火) 両日 9:15~9:45 ※時間外通入口
 11/19(火)
 ※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

【ララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
 11/12(火) 両日 10:30~11:10
 11/26(火)
 ※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: 月の最終木曜日 (祝日と重なるときはその翌日) 11月28日