

● 8月 健康医療情報講座&連携講座

お申込み：①→7/20(土)朝9時～ ②→7/11(木)朝9時～ 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	7日(水)	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。	2F 多目的室
	21日(水)					大和大学の学生と体力測定会	
	31日(土)					13:30～15:30	
② 医療講座 「からだのはなし」	4日(日)	10:30～11:30	小学生以上	先着 30名	無料	車いすなどの体験をします。 ※動きやすい服装でお越しください ※WEB申込あり(裏面)	

★ 8月 無料運動教室

申込期間：7/14(日)朝9時～7/16(火)21時

※定員をこえたものは抽選となり、その後7月17日(水)以降にご参加頂ける方へご連絡します。

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
ストレッチプラス	5日(月)・22日(木)	10:00～10:30 ※時間外通用口	18歳以上	各回 15名	ストレッチと少し筋力トレーニングも取り入れ、 全身スッキリしていただける内容となっております。	2F 多目的室
ワク楽体操	5日(月)・22日(木)	10:50～11:20		各回 15名	『歩く』動作を変化させ、全身の筋肉をバランスよく使いながら 楽しく体を動かす有酸素運動を行います。	
エンジョイ トレーニング	8日(木)	10:30～11:00		各回 15名	お家でも簡単にできる、 全身を引き締めるトレーニングを行います。	
ポールエクササイズ	1日(木)	10:30～11:00		15名	ノルディックポールを利用した 運動を行います。	
気分爽快サーキット	31日(土)	10:30～11:00		15名	器具を使わず気分爽快になる サーキットトレーニングを行います。	
親子de運動遊び	18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。 ※WEB申込あり(裏面)	
		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。	
ラララサーキットライト	13日(火)・27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。	

※ストレッチプラス・ラララフィット・17日のエンジョイトレーニングは、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	内容	集合場所
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金 ※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



HPは
こちら
から→



はちがつ きょうしつ
8月教室



◎ 7～9月連続運動教室

6/11(火) 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 ～夏クラス～	7/8-22,8/5-26, 9/9-30(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
ヨガ	毎週水曜日 ※8/13を除く	19:00		12回 12,000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 ※8/14・9/25を除く			11回 11,000円		自分の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 ※8/15と 毎月最終週を除く	19:45		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 ※8/16を除く			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	毎週水曜日 ※8/16を除く	10:30～11:45	概ね 60歳以上	12回 6,000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、筋力や体力の維持・向上を目指しませんか?111回目に体力測定を行います。	※ヨガ、背骨コンディショニングは北側時間外通用口よりご入場ください。	

◎ 7～9月文化教室(8月日程)

6/11(火) 朝9時より 申込受付中

※連続教室は途中回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、一度ご相談ください。
※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
7～9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/3回	～敗者の言い分③～ 8月=第2回「北条氏直と小田原評定」
7～9月連続 日本古代史の新視点	18日(日)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	500円	史書を考古学から読み解く「日本古代史の新視点」 8月=第2回「世々王ありて」伊都国「二万余戸」奴国「五万余戸」投馬国
7～9月連続 写真で巡る 「日本100名城」	23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れた城の数々～ 8月=第5回 宇和島城、箕輪城、躰躰ヶ館、久保田城
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	8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。
7～9月連続 えんぴつデッサン	7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。
単発 プリザーブドフラワーの 仏花アレンジ	10日(土)	10:30～12:00	小学生以上	12名	1,000円	3,500円 (花器付き)	生花のような風合いで、お水やりの手間が要らず、長く飾ることができるプリザーブドフラワーを使った仏花です。
7～9月連続 スーパーで揃う薬膳食	24日(土)	13:30～15:00	18歳以上	12名	3,000円/3回	2,100円	自分に合う食べ物や、さまざまな暮らしのこと、夏によくある不調の改善を紹介します。
単発 パーソナルカラー講座	10日(土)	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つけると若々しく健康的に見えます。講師による個別の色彩診断があります。
7～9月連続 こども書き方教室	1日(木)	16:00～17:30 (うち約1時間)	3歳～小学生	15名	5,000円/5回	3歳～年長350円 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。
7～9月連続 筆ペン・ボールペン字	1日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	新規2,130円 継続①5,050円 継続②2,100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、専用のテキストに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。
単発 パルーンアート	3日(土)	14:30～16:00	小学生以上	12名	1,000円	300円	細長い風船を使って、かわいい動物や花などを作ります。小学生低学年の方は、保護者1名同伴でお申し込み可能です。
7～9月連続 初めての健康麻雀	2・30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・生きがい作りに楽しく遊みましょう。
7～9月連続 楽しい健康麻雀	2・30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。

◆ 8月 その他イベント

各お申込み：①→7/11(木)朝9時～7/18(木) ②→7/11(木)朝9時～
③→7/20(土)朝9時～8/4(日)

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① 夜の図書館探検	3日(土)	19:00～20:00	小学 1～3年生	10名	600円	図書館のクイズをとりて、かくれている虫をさがそう! (安全のため、保護者による送迎をお願いいたします) ※多数抽選 ※WEB申込あり(裏面)	2F 多目的室
② 大学生・高校生と学ぶ SDGs	4日(日)	14:00～15:30	小学 3～6年生	先着 10名	無料	テーマ：夏休みの工作	
③ 夏の終わりの コンサート	24日(土)	18:30～19:15	どなたでも (小学生以下 保護者同伴)	40名	500円 1歳～小学生 200円 0歳 100円	お馴染みの懐かしい曲を吹奏楽の音色でお楽しみください♪ 演奏/吹田市吹奏楽団 ※多数抽選 ※WEB申込あり(裏面)	

■ 8月 ミズノイベント

申込期間：①→7/11(木)朝9時～7/20(土) ②→7/25(木)朝9時～8/3(土)
③→7/11(木)朝9時～

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	13日(火) 27日(火)	11:30～12:15	18歳以上	各回 15名	各日 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! ※WEB申込あり(裏面) ※多数抽選	2F 多目的室
② 苦手克服! 跳び箱教室	25日(日)	10:00～11:00 ※時間外通用口	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。 跳び箱が初めてのお子様も大歓迎! ※WEB申込あり(裏面) ※多数抽選	
		11:20～12:20	6～8歳				
③ たのしいフラ	5日(月) 26日(月)	14:30～15:15	18歳以上	各回 先着 15名	各日 1,000円	10月より新たに開講予定!! 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、よりフラの表現を楽しみたい方向けのクラス(初級)です。	

◆ 申込方法：電話 or FAX or ライブラリー1F窓口 ※二次元コードがあるものはWEBからも申込可。(裏面に二次元コードあり)

・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、はじめてのダンスエアロ、親子de運動遊び、
ワク楽体操、ポールエクササイズ、気分爽快サーキット、苦手克服!跳び箱教室

※更衣室はございません。 ※ライブラリー内コインロッカー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 ※駐車場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

