

◆ 1月 その他イベント							
各お申込み：① → 12/20(金)朝9時～ ② → 1/11(土)朝9時～1/17(金)							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① Kレンジャーの手作り工房 ～訪問看護のお仕事について～	29日(水)	13:30～14:30	どなたでも	先着10名	無料	訪問看護師さんのお仕事を知って、自分で体調管理ができるようになります。	2F 多目的室
② ぬいぐるみおとまり会	25日(土)	14:00～14:30	4歳～小学生	12名	600円	ぬいぐるみが図書館に泊まって、お仕事をします。 ※ぬいぐるみのお迎え:1月31日(金)～2月2日(日) ※多数抽選 ※WEB申込あり⇒裏面へ記載	

● 1月 健康医療情報講座&連携講座							
各お申込み：① → 12/11(水)朝9時～ ② → 12/20(金)朝9時～							
教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容	開催場所
① 薬剤師会講演会	11日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	ビタミンの働き～基本的な作用から処方薬まで～ ※WEB申込あり⇒裏面へ記載	2F 多目的室
② 介護予防運動教室	15日(水)	10:30～11:30	概ね60歳以上	各回先着20名		楽しみながら知識が身に付く身体と頭の運動を行います。	
	27日(月)			内視鏡検査・治療最前線について学びます。 ※WEB申込あり⇒裏面へ記載			
医療講座 「内視鏡検査・治療最前線について」	18日(土)	15:30～16:30	どなたでも	先着30名		調べものに役立つ情報をまとめた パスファインダーの使い方を図書館司書が解説。 ※WEB申込あり⇒裏面へ記載	
健康医療情報講座 「パスファインダーの使い方」	18日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着20名			


★ 1月 無料運動教室 申込期間：12/14(土)朝9時～12/16(月)
※定員をこえたものは抽選となり、その後12月17日(火)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
ノルディック・ウォーク教室	15日(水)・29日(水)	14:00～14:40	18歳以上	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。	ライブラリー 正面 大階段前
ウォーキング教室	6日(月)・20日(月)	10:00～10:30		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。	
ランニング教室	18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	20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	9日(木)・23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
親子キャッチボール	12日(日)	14:40～14:40	4・5歳(+保護者)	5組	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。 ※WEB申込あり⇒	
		15:00～15:40	6～8歳(+保護者)	5組		
ラララフィット	14日(火)・28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。	2F 多目的室
ラララサーキットライト	7日(火)・21日(火)	10:30～11:10	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。		


- ※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
- ◆ 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、苦手克服!鉄棒教室
※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】各教室締切日がございます。別紙「運動&文化教室のご案内」をご参照ください。
【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 / 月の最終水曜日、年末年始 12月28日～1月4日
(祝日と重なる場合はその翌日)


LINE




ホームページ




スタッフブログ






1月教室

いちがつきょうしつ



HPはこちらから → 

◎ 1～3月連続運動教室 12/11(水)朝9時より申込受付開始							
※受付は12/20(金)まで。応募多数の場合は抽選。12/21(土)以降、空きがあれば、先着で受付 ※途中からのご参加や1回体験可能 (やさしいフラ、たのしいフラ、ラララサーキットライト75) はご相談ください。 ※WEB申込あり⇒ ※途中からの参加費は、残り回数分となります。 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。							
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～	1/6・27、2/10・17、3/10・24 (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。 ※体験は1月のみ可能。	2F 多目的室
たのしいフラ～冬クラス～	1/6・27、2/10・17、3/10・24 (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)。 ※体験は1月のみ可能。	
ヨガ	毎週火曜日 ※2/25(火)は除く	19:00 5 19:45		11回 11,000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 ※2/26(水)は除く			11回 11,000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 ※毎月最終木曜日を除く	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 ※2/28(金)は除く		11回 11,000円	腰痛や肩こりの改善、身体をスリ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 ※2/28(金)は除く	10:30～11:45	概ね60歳以上	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、筋力や体力の維持・向上を目指しませんか? 1・10回目に体力測定をおこないます。		

◎ 1～3月文化教室(1月日程) 12/11(水)朝9時より申込受付開始
※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、一度ご相談ください。
途中からのご参加の場合、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&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
1～3月連続 戦国武将列伝	21日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	～武田氏三代～ 1月=第1回 武田氏の出自と信虎の甲斐統一
1～3月連続 日本古代史の新視点	12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を交えて読み解く「日本古代史の新視点」 1月=魏の皇帝から贈られた「銅鏡百枚」
1～3月連続 写真で巡る「日本100名城」	24日(金)	13:30～15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	330円/3回	～近世・中世城郭、古代山城等選りすぐれた城の数々～ 1月=第10回 松江城、新発田城、津和野城、足利氏館
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	23日(木)	13:30～15:30	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本は「幸せ」の玉手箱。絵本を親子で楽しもう! 絵本の選び方、読み方もお伝えします。
1～3月連続 えんぴつデッサン	8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 基礎から学ぶ朗読の魅力	15日(水)	13:30～15:30	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円	～声にのせようことばと心～ 言葉は気持ちとつながっています。ご自分の声で朗読を楽しんでみませんか!
1～3月連続 こども書き方教室	16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。
1～3月連続 筆ペン・ボールペン字	16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等を含む。
1～3月連続 和紙おりがみ	16日(木)	10:00～12:00 ※時間外通用口	18歳以上	20名	3,000円/3回	1000円	3回で、「桃と菜の花」を作ります。和紙を使うことで、温かみのある作品ができあがります。インテリアのワンポイントやプレゼントとしても最適です。
単発 魅力度アップ! 大人上品メイクレッスン	26日(日)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	650円	ナチュラルメイクの仕方を教えて普通のメイクをアップデートしてみませんか? テーマ別にコツをお教えします。 1月=ベースメイク&チーク
1～3月連続 初めての健康麻雀	17日・31日(金)	12:30～14:30	20歳以上	16名	6,000円/6回	初回 テキスト代 1,200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びましょう。
1～3月連続 楽しい健康麻雀	17日・31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。

■ 1月 ミズノイベント 申込期間：① → 12/11(水)朝9時～12/20(金) ② → 12/20(金)朝9時～1/8(水) ③ → 12/25(水)朝9時～1/8(水)

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
① はじめてのダンスエアロ	7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。初めての方も大丈夫です! ※多数抽選
	21日(火)					※WEB申込あり
② 冬だからこそ始めよう 血圧管理と運動	25日(土)	10:30～11:45	18歳以上	10名	500円	血圧測定の方法など血圧に関するお話と、簡単にできる有酸素運動 ※多数抽選 ※WEB申込あり
						※WEB申込あり
③ 苦手克服!鉄棒教室	19日(日)	10:00～11:00 ※時間外通用口	4・5歳	各回15名	1000円/1名	逆上がりを目指して鉄棒の練習をします。鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です! ※多数抽選
		11:20～12:20				6～8歳