


★ 7月 無料運動教室						
受付日は、6月14日(水) 9:00～6月16日(金) 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6月17日(土)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
30分で全身スッキリ！ストレッチ	13日(木)・31日(月)	10:00～10:30	18歳以上	各回15名	日頃縮こまった筋肉を、ゆったりとした動きと呼吸を連動させて、身体の内側からほぐしていきます。	健都ライブラリー 2F 多目的室
ワク楽体操	13日(木)・31日(月)	10:50～11:20		各回10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。	
ゴーゴー！ひきしめ！	5日(水) 15日(土)	10:30～11:00 19:00～19:30		各回15名	最近、お腹やお尻まわりが気になってきたそのあなた！器具を使わず、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	17日(月・祝)	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	29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	9日(日)	10:30～11:10		3・4歳(+保護者)	5組	
		11:30～12:10	5・6歳(+保護者)	5組		
ラララフィット	4日(火)・18日(火)	9:15～9:45	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。	健都ライブラリー 2F 多目的室
ラララサーキットライト	11日(火)・25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。	
※30分で全身スッキリ！ストレッチ、ラララフィットは、北側の時間外通用口よりご入場ください						
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

4・5歳クラスの方は時間外通用口よりご入場ください！							■ 7月 ミズノイベント		お申込み/6/25(日)朝9時～7/4(火)まで	
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所			
苦手克服！鉄棒教室	23日(日)	10:00～11:00	4・5歳	各回15名	1,000円	逆上がりを目指して鉄棒の練習を行います。鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です！※多数抽選	健都ライブラリー 2F 多目的室	WEB申込はこちら→ 		
		11:20～12:20	6～8歳							


◆ 7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
Kレンジャーの手作り工房	6日(木)	10:30～11:30	概ね65歳以上	先着20名	150円	夏の体力維持についてお申込み/6月11日(日)朝9時～	健都ライブラリー 2F 多目的室
大人クラフト	8日(土)	14:00～15:30	18歳以上	先着10名	600円	紙バンドでかご作りお申込み/6月11日(日)朝9時～	

- ◆ 申込方法：電話 or FAX or ライブラリーIF窓口 ※苦手克服！鉄棒教室はQRコードからもお申込み頂けます。
- ・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。ご了承くださいませ。
- ◆ 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、親子de運動遊び、ポールエクササイズ、ワク楽体操、気分爽快サーキット、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。

LINE友達募集中！



**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

ホームページ 

健都レールサイド公園 ライブラリー

# 7月教室

しちがつ きょうしつ

HPはこちらから→ 

◎ 7～9月連続運動教室 ※運動教室は6/20(火)21時の時点で定員をこえる申込の場合は抽選となります。途中回からのご参加や1回体験可能(やさしいフラと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。

6月11日(日)朝9時より申込開始

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～	7/10・24・8/7・28、9/11・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 ※8/15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におすすめです。	
背骨コンディショニング	毎週水曜日 ※8/16を除く			12回 12,000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 ※毎月最終週を除く	19:45		10回 10,000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 ※8/11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	毎週土曜日 ※8/11を除く	10:30～11:45		概ね60歳以上		12回 6,000円	

◎ 7月 文化教室 6月11日(日)朝9時より申込開始

※ 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下さい) 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
単発 歴史講座	18日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	～室町幕府と足利将軍たち(前編)～ 7月=第1回「足利尊氏と観応の擾乱」
7～9月連続 日本書紀	16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」 7月=山背大兄を排した蝦夷に擁立された舒明と「百濟大寺」
7～9月連続 写真で巡る「徳川家康」のお城	28日(金)	13:30～15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	戦国時代に攻めたお城、攻められたお城、築城したお城、天下統一を果たして「天下普請」で築城させたお城を「家康」の歴史と共に紹介していきます。 7月=豊臣家との対峙期①(彦根城、福井城、篠山城)
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	13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、そして自分育てをしませんか。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	12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 メイクレッスン	9日(日)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	アイラインがうまく引けない、夏の崩れやすいメイク等のお悩みを解消するポイントメイクについて学びます。
7～9月連続 和紙おりがみ	20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	600円/3回	秋の七草をテーマに3種類作ります。7月=桔梗(キキョウ)
7～9月連続 筆ペン・ボールペン字	6日・20日(木)	13:30～15:30	18歳以上	12名	6,000円/6回	新規1,820円 継続4,750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。事前申告制。別途出品料2科目3か月分1,200円
7～9月連続 初めての健康麻雀	7日・21日(金)	13:00～15:00	20歳以上	16名	6,000円/6回	初回テキスト代1,000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	7日・21日(金)	15:15～17:45	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。

● 7月 健康医療情報講座&連携講座

介護予防運動教室・こんなところに薬剤師/6月20日(火)朝9時より、医療講座/7月1日(土)より 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容	開催場所
介護予防運動教室	3日(月) 19日(水)	10:30～11:30	概ね60歳以上	各回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
こんなところに薬剤師	22日(土)	14:00～15:30	主に中高生とその保護者	先着40名	無料	集まれ！薬剤師の仕事に興味がある中高生！様々な場所で活躍する薬剤師のお話が聞けるチャンスです！	
医療講座「いのちのはなし」	30日(日)	10:30～11:30	小4～中学生(家族含む)	先着30名	無料	いのちの大切さについて考えます。	