

★4月 無料運動教室

申込期間：3/18(月)朝9時～3/20(水・祝)21時

※4月無料運動教室の受付期間ですが、例月と日程を変更しています。上記申込期間中にお申し込みをお願いします。
定員をこえたものは抽選となり、その後3月21日(木)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
ウォーキング教室	8日(月)・22日(月)	10:00～10:30	18歳以上	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。	ライブラリー正面 大階段前
ノルディック・ウォーク教室	10日(水)・24日(水)	14:00～14:40		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。	
ランニング教室	20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	22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。	健康増進広場
グラウンド・ゴルフ教室	4日(木)・18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教室	14日(日)	14:00～14:40 15:00～15:40	4・5歳(+保護者) 6～8歳(+保護者)	5組 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	
ラララフィット	2日(火)・16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	9日(火)・23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。	
※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						
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



HPはこちら
から→



4月教室



◎4～6月連続運動教室		3/11(月)朝9時より 申込受付開始					
※運動教室は3/20(水)21時の時点で定員を超えるお申込の場合は抽選となります。初回から欠席された場合でも初回からの参加費をお支払いいただきます。途中回からのご参加や1回体験可能(やさしいフラ、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。							
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～春クラス～	4/8・22、5/13・27、6/10・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。	2F 多目的室
ヨガ	毎週水曜日	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			13回 13,000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 ※5/3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	毎週金曜日 ※5/3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下さい。

◎4～6月文化教室		3/11(月)朝9時より 申込受付開始						
※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。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	
4～6月連続	戦国武将列伝	16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②～ 4月＝第1回「浅井長政と元龜の争乱」
4～6月連続	日本古代史の新視点	21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」 4月＝「倭(国)」が登場する最古の史書『山海経』と『論衡』
4～6月連続	写真で巡る「日本100名城」	26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～ 4月＝第1回 姫路城、吉田郡山城、高岡城
単発	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	24日(水)	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。
4～6月連続	えんぴつデッサン	10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。
4～6月連続	スーパーで揃う薬膳食	20日(土)	13:30～15:15	18歳以上	12名	3,000円/3回	2,100円	～気血水からの不調サインと簡単ケア～ 4月＝氣力低下・氣の乱れ
4～6月連続	子ども書き方教室	4・18日(木)	16:00～17:30 (うち約1時間)	3歳～小学生	15名	6,000円/6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月に昇級試験あり。受験料300円。(小学生対象、希望者のみ)
4～6月連続	和紙おりがみ	18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	900円	和紙で折った花たちを3回目であじさいのスワッグ(壁飾り)を作ります。 4月＝あじさい
4～6月連続	筆ペン・ボールペン字	4・18日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	6,000円/6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と筆ペン等を含む。
4～6月連続	初めての健康麻雀	5・19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・生きがい作りを楽しみましょう。
4～6月連続	楽しい健康麻雀	5・19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。

■4月 ミズイベント

※全て多数抽選

申込期間：①3/11(月)朝9時～3/20(水・祝) ②3/25(月)朝9時～4/3(水)							
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	9日(火) 23日(火)	11:30～12:15	18歳以上	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	2F 多目的室
②走り方教室	20日(土)	10:00～10:45 11:00～11:45	4・5歳 6～8歳	各回15名	各回800円	速く走れるコツを楽しみながらご紹介いたします。 WEB申込	みどりの広場

◆4月 その他イベント

お申込み：①→4/11(木)朝9時～ 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
①留学生とカルタ大会	27日(土)	10:30～12:00	どなたでも	先着30名	無料	留学生が作ったアルファベットのカルタで遊びます。	2F 多目的室

◆申込方法：電話 or FAX or ライブラリーIF窓口 ※二次元コードがあるものはWEBからも申込可。

・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

※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

LINE



ホームページ



●4月 健康医療情報講座&連携講座

お申込み：②→3/11(月)朝9時～ ①・③→3/20(水・祝)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	15日(月)	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
	17日(水)						
	27日(土)	13:30～15:00				大和大学の学生とレクリエーションを行います。	
②薬剤師会講演会	13日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	「食事とくすり」腎臓や糖尿病の方の食事、また栄養剤や薬の飲み合わせについて WEB申込	
③医療講座	14日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	「健康で長生きのコツ」～がんと認知症の予防～ WEB申込	

