	★ 3月	無料運動	教室 2	月1	5日(水)朝9時より申込開始		
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	10日(金)・24日(金)	10:00~10:30	Ⅰ8歳以上		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。		
ノルディックウォーク教室	8日(水)・22日(水)	14:00~14:40	Ⅰ8歳以上		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紹介します。	ライブラリー 正面	
ランニング教室	目(土)	19:00~19:40	18歳以上	大階段前			
<b>グンーン</b> グ 教主	25日(土)	10:00~10:40	10版外工	10名	ご紹介します。		
グラウンド・ゴルフ教室	2日(木)	11:00~11:40	概ね60歳以上	10名	ホールポストをめがけ、楽しくプレイします。	土の広場	
健康遊具でレッツ運動	24日(金)	10:45~11:15	18歳以上	10名	公園の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	
親子キャッチボール教室	12日(日)	14:00~14:40	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、	土の広場	
が14ドクケが、 ル教主	124(4)	15:00~15:40	6~8歳 (+保護者)	5組	「投げる」「捕る」の基本を学びます。	工小以物	
ラララフィット	14日(火)·28日(火)	10:00~10:30	概ね 60歳以上	各回 15名	日常生活に必要な筋カトレーニングとストレッチを行います。	健都	
ラララサーキットライト	3日・17日・31日 いずれも金曜日	10:00~10:40	概ね 60歳以上	各回 15名	日常生活に必要な筋カトレーニングとリズム体操を行います。	ライブラリー 2F 多目的室	
<b>%</b> ラ	ララフィット・ラララ	サーキットライ	トは10時開始の	<b>りため</b> :	北側時間外通用口よりご入場ください	1	
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金	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	月・木・土 ※3/18(土)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	

				3月	ミズ	ノイベント お申込み受付中!!	
教室名	日程	時間	対象	定員	受講料	内容	集合場所
ラララサーキットライト60 連続教室	1/5、19、2/2、 16、3/9、23 いずれも木曜日	10:30~11:30	概ね 60歳以上	15名		40分の教室より運動量が多いので、しっかり身体を動かしたい方におすすめの教室です。 ※ 途中回からの参加可能です。	健都
ノルディック・ウォーク講習会	5日(日)	13:30~14:30	18歳以上	10名		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ご紹介します。 お申込み/2月20日(月)朝9時~	ライブラリー 2F 多目的室
ウォーキング講習会	12日(日)	10:30~11:30	18歳以上	10名		ayumi-eyeを使い歩き方を分析後、正しいウォーキングの講習を行います。 お申込み/2月20日(月)朝9時~	グロ門王

- ◆ 申込方法: 電話orFAXorライブラリー I F窓口(先着順)
- ・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・マスク(必須)
  - ※室内用シューズが必要な教室 ラララサーキットライト、ラララサーキットライト60
- ※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:マスク(必須)・その他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、I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

※締切日を過ぎてのキャンセルは教材費をご負担いただく場合がございます。

◆ 感染症拡大防止について下記にご協力ください。

休館日 / 月の最終木曜日、年末年始 | 2月28日~ | 月4日

- ・来館時はマスクを必ず着用してください。
- ・当日に直近2週間の体調を確認します。
- ・平熱を超える発熱、風邪の症状、嗅覚・味覚の異常などの症状がある方は参加を見合わせてください。 なお、教室中に咳等の症状が出た場合にはご退席をお願いすることがございます。
- ・教室前後には手指消毒を行ってください。
- ・感染症の拡大状況により急遽、教室が中止になる場合がございます。
- ◆ 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

教室情報などを

配信しております

LINE友達募集中!





HPは

から→

## 18日(土)・19日(日) は 吹田市立健都ライスラリー 健都わくわくフェスティバル!



◎ I~3月連続運動教室 お申込み受付中 途中回からのご参加可能(やさしいフラはご相談下さい) ※途中回からの参加費は、教室残り回数×1000円の料金とな								
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~	I/I6·30、2/I3·27、 3/I3·27 (月)	13:30~14:15		6回 6,000円		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。		
ヨガ	毎週火曜日 ※1/3·2/7·3/21を除く			10回 10,000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。	健都 ・ライブラリー	
背骨 コンディショニング	毎週水曜日 ※1/4・2/8を除く	19:00	I 8歳 以上	回   ,000円	15名	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。	2F多目的室 ※ヨガ、背骨コン ディショニングは北 側時間外通用ロより ご入場下さい。	
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終週を除く I/5,I2はお休みとなりました ので、I/19よりスタート 歌します。	} 19:45		8回 8,000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 ※2/24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。		

	0	3月 文化	<b>公教室</b>	お申込み受付中 ※「日本書紀」途中回から参加可能						
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容			
和紙おりがみ	2日(木)	10:00~12:00	I 8歳以上	20名	1,000円	200円	和紙で折った花をリースやブーケなどにアレンジします。 3月=スイートピー			
えんぴつデッサン	8日(水)	13:30~15:30	Ⅰ8歳以上	15名	1,000円	300円	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。			
チュークアート	10日(金)	13:30~15:30	小学3年生以上	12名	1,000円	550∰	2.3月のチョークアート講座は 講師都合の為、中止とさせていただきます。			
日本書紀 (I~3月連続教室)	12日(日)	13:30~15:00	Ⅰ8歳以上	20名	3,000円/3回	300円/3回	『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」 途中回からご参加の場合、参加費は残り回数×1000円			
歴史講座~乱~	14日(火)	13:30~15:00	Ⅰ8歳以上	20名	1,000円	200円	「乱」をテーマに古代最大の乱「壬申の乱」をはじめとして、3つの「乱」を取り上げ、その歴史的考察をしていきます。 3月=第3回「前九年の役、後三年の役」			
パステルアート	23日(木)	13:30~15:00	小学3年生以上	20名	1,000円	500円	指でくるくる描くので誰でも絵がかけるアートです。			
写真で巡る「徳川家康」のお城	24日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	1,000円	100円	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」の歴史と共に紹介をしていきます。 3月=対武田攻略期			
メイクレッスン	26日(日)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	目元で大きく印象が変わるアイメイクを学びます。			
顔タイプ診断	28日(火)	13:30~15:30	I 8歳以上	15名	1,000円	220円	似合う洋服の選び方、さらに髪型、メイク、アクセサリーを提案します。			

▼3月 ての他イベント										
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所			
生活にハーブを 取り入れよう	1日(水)	10:30~12:00	どなたでも	先着 15名	600円	腸活におすすめのハーブの紹介とマスクスプレー作り お申込み/2月11日(土・祝)朝9時~				
健康講座	5日(日)	10:30~11:30	概ね10歳以下の お子様がいる家族		無料	「うんこのひみつ~家族みんなで腸活にトライ!!~」 お申込み/2月11日(土・祝)朝9時~	健都 ライブラリー 2F 多目的室			
薬剤師会講演会	日(土)	14:00~15:00	どなたでも	先着 30名	無料	貧血に負けない体作りについて お申込み/2月11日(土·祝)朝9時~				

スの出くべいし

• 3	3月 介	護予防運動	协教室、	医療	講座	2月20日(月)朝9時より申込開始	•
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	6日(月)	10:30~11:30	概ね	各回	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。 大和大学の協力による握力や歩行速度等の身体機能と認知機能の測定会		
	20日(月)	10.30 11.30	60歳以上	20名		大和大学の協力による握力や歩行速度等の身体機能と認知機能の測定会	健都 ライブラリー
医療講座	26日(日)	10:30~11:30	小学生と その家族	先着 I 5組	### #\L	春休み特別企画「いのちのはなし」 いのちの大切さに気づき考える講座です。	2F 多目的室