

6月の主なイベント

※既に満員の場合があります。ご了承ください。

◎ 6月 文化教室 申込受付中 途中回からご参加の場合、参加費は残り回数×1,000円 ※ 連続教室は途中回から参加可能。(筆ペン・ボールペンを除く)

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～乱～	20日(火)	13:30～15:00	18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。6月＝第6回「乱の乱」。
4～6月 連続 日本書紀	11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」
4～6月 連続 写真で巡る「徳川家康」のお城	23日(金)	13:30～15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	戦国時代に築かれたお城、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」で築城されたお城を「家康」の歴史と共に紹介していきます。6月＝徳川家康築城下野初期
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	8日(木)	10:00～12:00 ※開校前出入口より入館	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本で子育て、子育てで、そして自分育ちしませんか。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	14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 顔タイプ診断	2日(金)	13:30～15:30	18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。
4～6月 連続 和紙おりがみ	15日(木)	10:00～12:00 ※開校前出入口より入館	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	和紙で折った花をリースやブークなどにアレンジします。6月＝ホワイトスター
4～6月 連続 筆ペン・ボールペン字	1日・15日(木)	13:30～15:00	18歳以上	12名	5,000円/5回	初級テキスト代1,000円 別注	のし袋やハガキなどの日常を送る必要な書き方を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。
4～6月 連続 初めての健康麻雀	9日・16日・30日(金)	13:00～15:00	20歳以上	16名	6,000円/6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・まわりの作りを楽しみましょう！
4～6月 連続 楽しい健康麻雀	9日・16日・30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。

◎ 4～6月連続運動教室 3月11日(土)朝9時より申込受付中

途中回からのご参加可能(やさしいフラは除く。ララサーキットライト75はご相談下さい) ※途中からの参加費は、残り回数分となります。

教室名	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～	4/10・24・5/8・22・6/12・26(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。	健都ライブラリー2F多目的室
ヨガ	毎週火曜日	19:00	18歳以上	12回 12,000円	15名	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です。	
背骨コンディショニング	毎週水曜日			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	毎週水曜日 ※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		12回 12,000円	腰痛や肩こりの改善、身体をスリキさせたい方におすすです。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。			
ララサーキットライト75	毎週金曜日	10:30～11:45	18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・向上を目指しますが7・11日に体力測定を行います。

● 6月 健康医療情報講座

介護予防運動教室：5月20日(土)朝9時より 薬剤師会講演会、医療講座：5月11日(木)朝9時より 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	開催場所
介護予防運動教室	5日(月)	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
	24日(土)					13:30～14:30	
薬剤師会講演会	10日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	「夏に多い感染症とその予防法」	
医療講座	11日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	「熱中症を中心に～救急受診が必要な状態あれこれ～」	

◆ 6月 その他イベント ※申込不要

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	集合場所
健康カフェ「おとな倶楽部」	土日祝を除く平日	15:00～15:30	どなたでも	無料	各回10名	月：音読 火：おりがみ 水：ぬり絵 木：クラフト 金：紙しばい 懐かしい遊びを一緒に楽しみませんか？	健都ライブラリー1Fカフェ

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 6月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 火/水/金 10:10～10:20 29日(木)は休館日のため、お休みです
月/水/木 12:30～12:40
※予約不要 金 18:30～18:40
*身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりをします

【トレーニング】 火/土 12:30～12:40 29日(木)は休館日のため、お休みです
木 18:30～18:40
※予約不要
*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

【ララフィット】 定員15名 ※要予約
6/6(火) 両日
6/20(火) 9:15～9:45
*日常生活に必要な筋力トレーニングやストレッチを行います

【ウォーキング】 定員10名 ※要予約
6/5(月) 両日
6/19(月) 9:30～10:00
*正しい歩き方を身につけ日々のウォーキングを効果的に行います

【グラウンドゴルフ】 定員10名 ※要予約
6/1(木) 両日
6/15(木) 9:30～10:10
*専用の道具を使い楽しくプレイします

【健康遊具でレッツ運動】 定員10名 ※要予約
6/19(月) 10:15～10:45
*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

【ランニング】 定員10名 ※要予約
6/17(土) 19:00～19:40
*楽しく走りましょう！ストレッチやトレーニングも紹介します

【ノルディックウォーク】 定員10名 ※要予約
6/7(水) 両日
6/14(水) 9:30～10:10
*ポールを使ってウォーキングよりも効率的な運動を行います

【親子キャッチボール】 各定員5組
6/11(日) ※要予約
9:30～10:10 (4・5歳) + 保護者
10:30～11:10 (6～8歳) + 保護者
*親子でコミュニケーションをとりながら、「投げる」「捕る」の基本を学びます。

【ララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
6/13(火) 両日
6/27(火) 10:30～11:10
*有酸素運動、筋力トレーニングやリズム体操を行います

営業時間：図書館エリア 10:00～18:00
(木・金10:00～20:00 ※祝日10:00～18:00)
カフェエリア 9:00～21:00
休館日：月の最終木曜日(祝日と重なるときはその翌日) 6月29日(木)