

◆11月 その他イベント 各お申込み：①→10/20(日)朝9時～							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① 大学生・高校生と学ぶSDGs	24日(日)	10:30～12:00	小学生以上	10名	無料	ボードゲームを通してSDGsを楽しく学ぼう。	2F多目的室
	Kレンジャーの手作り工房～口腔編～	20日(水)	10:30～11:30	どなたでも		10名	

●11月 健康医療情報講座&連携講座 各お申込み：①→10/11(金)朝9時～ ②→10/20(日)朝9時～ ③→11/1(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	9日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	「薬局との付き合い方」について学びます。 WEB申込みあり▶	2F多目的室
② 介護予防運動教室	6日(水) 18日(月)	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体と頭の運動を行います。	
③ 医療講座	17日(日)	11:00～12:15	3歳～小学生とその保護者	先着15組		～親子で学ぼう食育と健康～ ※こちらは、KENTO FES 2024にて開催致します。	

★11月 無料運動教室 申込期間：10/14(月)朝9時～10/16(水)21時  
※定員をこえたものは抽選となり、その後10月17日(木)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	13日(水)・27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	11日(月)・25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	16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。	
健康遊具でレツツ運動	25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	7日(木)・21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	24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、楽しく「投げる」「捕る」の基本を学びます。 ※WEB申込みあり▶	
		15:00～15:40	6～8歳(+保護者)	5組		
ラララフィット	5日(火)・19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	12日(火)・26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

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

- ◆ 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  
※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 / 月の最終木曜日、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  




# 11月教室

じゅういちがつ きょうしつ



HPはこちらから▶ 

◎10～12月連続運動教室 9/11(水)朝9時より申込受付中  
※途中回からのご参加や1回体験可能(やさしいフラ、たのしいフラは除く、ラララサーキットライト75はご相談ください)  
※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。  
※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～秋クラス～	10/7・28、11/11・25、12/9・23(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。	2F多目的室
たのしいフラ～秋クラス～	10/7・28、11/11・25、12/9・23(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)。	
ヨガ	毎週火曜日	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			13回 13,000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	10:30～11:45	概ね60歳以上	13回 6,500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・2回目に体力測定を行います。		

◎10～12月文化教室(11月日程) 9/11(水)朝9時より申込受付中  
※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 ※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
10～12月連続 戦国武将列伝	19日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	～異能の戦国武将～ 11月=第2回 放浪の武将・水野勝成
10～12月連続 日本古代史の新視点	3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変えて読み解く「日本古代史の新視点」 11月=鬼道に事(つか)え能く衆を惑わす
10～12月連続 写真で巡る「日本100名城」	22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～ 11月=第8回 丸岡城、小田原城、鹿兒島城、長篠城
10～12月連続 えんぴつデッサン	13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 魅力度アップ!眉メイクレッスン	30日(土)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	650円	お顔の印象を大きく決める重要なパーツの「眉」メイク。ご自身に似合う眉の描き方のポイントとコツを知って美人眉を目指しましょう。
10～12月連続 初めての朗読で心身健康に	6日(水)	13:30～15:30	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円	朗読に興味がある方、初歩から学んでみませんか。演劇やアナウンスアカデミーで言葉や声の届け方などを学んだ講師が朗読の楽しみ方をお伝えします。
10～12月連続 こども書き方教室	7日・21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。
10～12月連続 筆ペン・ボールペン字	7日・21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。
10～12月連続 和紙おりがみ	21日(木)	10:00～12:00 ※時間外通用口	18歳以上	20名	3,000円/3回	900円	和紙で折った花たちでお正月の羽子板飾りを作ります。和紙を使用することで温かみのある作品が出来上がります。
連続 折り紙と電飾を使った素敵なクリスマスイルミネーション	2日(土) 24日(日)	13:30～15:30	小学生以上	10名	2,000円	1,000円	ポインセチアを作ってワイヤーのクリスマスツリーに電飾といっしょに飾ります。玄関やリビング等に飾って楽しみましょう。 ※小学4年生まで保護者同伴可
10～12月連続 初めての健康麻雀	1日・8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。
10～12月連続 楽しい健康麻雀	1日・8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。

■11月 ミズノイベント 申込期間：①→10/11(金)朝9時～10/20(日)

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	12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。初めの方でも大丈夫です! ※多数抽選 ※WEB申込みあり▶	2F多目的室
	26日(火)						
ノルディック・ウォーク講習会	30日(土)	10:30～11:30	18歳以上	10名	500円	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。 ※多数抽選 ※WEB申込みあり▶	ライブラリー正面大階段前