

11月 教室日程表

※1 10:10～の10分ストレッチはカフェ、その他10分ストレッチ、10分トレーニングは、ライブラリー2階多目的室で行います。
 ※2 ラジオ体操はライブラリー1階で行います。毎週月曜、木曜 14:50～15:00 (休館日を除く) (※1※2とも申込不要)
 その他の教室詳細や受付開始日は、裏面をご覧ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p>10日(日)は 吹田市立健都ライブラリー 周年記念イベント 健都 いきいき フェスティバル!</p> <p>17日(日)は 健都の企業・研究所が大集合! KENTO FES 2024</p> <p>※イベント詳細はこちらから  いきいきフェスティバル →  KENTO FES 2024 → </p>				<p>1</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>10:30～11:45 ラララサーキットライト75(連続)</p> <p>12:30～14:30 初めての健康麻雀</p> <p>14:45～17:15 楽しい健康麻雀</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>2</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>13:30～15:30 折り紙(クリスマスイルミネーション)</p>	<p>3 文化の日</p> <p>13:30～15:00 日本古代史の新視点</p> 
<p>4 振替休日</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>5</p> <p>★ 9:15～9:45 ラララフィット</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>6</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>● 10:30～11:30 介護予防運動教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～15:30 初めての朗読</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>7</p> <p>★ 11:00～11:40 グランド・ゴルフ教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～15:00 筆ペン・ボールペン字</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p> <p>16:00～17:30 こども書き方教室</p> <p>★ 18:30～18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>8</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>10:30～11:45 ラララサーキットライト75(連続)</p> <p>12:30～14:30 初めての健康麻雀</p> <p>14:45～17:15 楽しい健康麻雀</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>9</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>● 14:00～15:00 薬剤師会講演会</p>	<p>10</p> <p>～周年記念イベント～</p> <p>健都いきいき</p> <p>フェスティバル</p> 
<p>11</p> <p>★ 10:00～10:30 ウォーキング教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～14:15 やさしいフラ(連続)</p> <p>14:30～15:15 たのしいフラ(連続)</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>12</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 10:30～11:10 ラララサーキットライト</p> <p>■ 11:30～12:15 はじめてのダンスエアロ</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>13</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～15:30 えんぴつデッサン</p> <p>★ 14:00～14:40 ノルディック・ウォーク教室</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>14</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30～18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>15</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>10:30～11:45 ラララサーキットライト75(連続)</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>16</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>★ 19:00～19:40 ランニング教室</p> 	<p>17</p> <p>健都の企業・研究所が大集合!</p> <p>KENTO FES 2024</p>
<p>18</p> <p>● 10:30～11:30 介護予防運動教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>19</p> <p>★ 9:15～9:45 ラララフィット</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>13:30～15:00 戦国武将列伝</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>20</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>◆ 10:30～11:30 Kレンジャーの手作り工房</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>21</p> <p>10:00～12:00 和紙おりがみ</p> <p>★ 11:00～11:40 グラウンド・ゴルフ教室</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～15:00 筆ペン・ボールペン字</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p> <p>16:00～17:30 こども書き方教室</p> <p>★ 18:30～18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>22</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>10:30～11:45 ラララサーキットライト75(連続)</p> <p>13:30～15:00 写真で巡る「日本100名城」</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> 	<p>24</p> <p>◆ 10:30～12:00 大学生・高校生と学ぶSDGs</p> <p>13:30～15:30 折り紙(クリスマスイルミネーション)</p> <p>■ 親子キャッチボール</p> <p>14:00～14:40 4・5歳と保護者</p> <p>15:00～15:40 6～8歳と保護者</p>
<p>25</p> <p>★ 10:00～10:30 ウォーキング教室</p> <p>★ 10:45～11:15 健康遊具でレッツ運動</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～14:15 やさしいフラ(連続)</p> <p>14:30～15:15 たのしいフラ(連続)</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>26</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 10:30～11:10 ラララサーキットライト</p> <p>■ 11:30～12:15 はじめてのダンスエアロ</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>27</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 14:00～14:40 ノルディック・ウォーク教室</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>28</p> <p>休館日</p>	<p>29</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>10:30～11:45 ラララサーキットライト75(連続)</p> <p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>30</p> <p>■ 10:30～11:30 ノルディック・ウォーク講習会</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>13:30～15:30 眉メイクレッスン</p>	<p>Q 11月日程表(両面)の中に「松ぼっくり」はいくつ? 答えはHPのスタッフブログ(おもて面記載)をみてね!</p> 