

★1月 無料運動教室

受付日は、12月14日(木)9:00～12月16日(土)21:00までとし、定員をこえたものは抽選となります。
その後12月17日(日)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。	
グラウンド・ゴルフ教室	11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	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、「投げる」「捕る」の基本を学びます。 WEB申込	
		15:00～15:40	6～8歳(+保護者)	5組		
ラララフィット	16日(火)・30日(火)	9:15～9:45	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。	健都 ライブラリー 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、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→



いちがっ きょうしつ

1月教室



◎1～3月連続運動教室

12月11日(月)朝9時より申込受付

※運動教室は12/20(水)21時の時点で定員を超える申込の場合は抽選となります。定員に達した教室は、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 ～冬クラス～	1/22・29、2/5・19、 3/11・25(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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室	
ヨガ	毎週火曜日 ※1/2, 2/27, 3/26を除く	19:00		10回 10,000円		呼吸に合わせて体を動かすことにより、心身のリラクゼーション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 ※1/3, 2/28, 3/20を除く			10回 10,000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 ※1/4, 毎月最終週を除く	19:45		9回 9,000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 ※2/23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 ※2/23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。

◎1月 文化教室

12月11日(月)朝9時より申込受付

※連続教室は途中回から参加可能。(筆ペン・ボールペン字はご相談ください) 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	
1～3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	～敗者の言い分①～ 1月＝第1回「陶晴賢と、嚴島の戦い」	
1～3月連続 日本書紀	21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」 1月＝飛鳥王権の頂点に立った天武天皇による皇親政治の背景	
1～3月連続	「お城の基礎」を知って お城巡りをしよう! 【土木編】	26日(金)	13:30～15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円/3回	お城は天守だけではありません。具体的なお城の写真をしながら、基礎を学んでより興味あるお城巡りをしましょう。 1月＝縄張り、石垣の種類
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。
1～3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。
1～3月連続	スーパーで揃う薬膳食	20日(土)	13:30～15:00	18歳以上	12名	3,000円/3回	1,800円/3回	気血水のバランスと健康の関係 1月＝氣虚、氣滞の対処&薬膳献立
1～3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/3回	和紙で折った花たちを3回目で桜のリースを作ります。 1月＝桜
1～3月連続	筆ペン・ボールペン字	18日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	新規1,820円 継続①4,750円 継続②③3,360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。
1～3月連続	初めての健康麻雀	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む遊ばせよう!
1～3月連続	楽しい健康麻雀	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人はこちらのクラスにお申し込みください。

●1月 健康医療情報講座&連携講座

お申込み：②→12/11(月)AM9:00～ ①③→12/20(水)AM9:00～ 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	17日(水) 29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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
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	「かんたんハンドクリーム作り」 ミツロウを使って、ハンドクリームを作ります。	
③医療講座	21日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	「ちょっと聞きたい排泄のおはなし」 大人おむつやスキンケアなど、切り口を変えてお話しします。	

■1月 ミズノイベント

お申込み：①②12/20(水)AM9:00～ ③12/25(月)AM9:00～1/8(月)

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
①かんたん ダンスエアロ	9日・23日 (火)	11:30～12:15	18歳以上	各回15名	各回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!	健都ライブラリー 2F 多目的室
②ランニング講習会	14日(日)	10:30～11:30	18歳以上	10名	500円	効率のよいランニングフォームをご紹介します	
③苦手克服! 鉄棒教室	27日(土)	10:00～11:00 11:20～12:20	4・5歳 6～8歳	各回15名	各回1,000円	逆上がりを目指して鉄棒の練習を行います。 鉄棒が初めてのお子様も大歓迎!! ※多数抽選 WEB申込	

◆1月 その他イベント

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
サプリメントの ウソ・ホント	11日(木)	10:30～11:00	概ね60歳以上	先着15名	無料	サプリメントの選び方を学んでみませんか? お申込み/12月11日(月)朝9時～	健都ライブラリー 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。

・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、かんたんダンスエアロ、苦手克服!鉄棒教室

※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

