

★ 5月 無料運動教室

申込期間：4/14(日)朝9時～4/16(火)21時

※定員をこえたものは抽選となり、その後4月17日(水)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
ウォーキング教室	13日(月)・27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	15日(水)・29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	18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	27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	9日(木)・23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de運動遊び	12日(日)	10:30～11:10	3・4歳(+保護者)	5組	親子でコミュニケーションを取りながら、楽しく運動遊びを行います。	2F 多目的室
		11:30～12:10	5・6歳(+保護者)	5組		
ラララフィット	7日(火)・21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	14日(火)・28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、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 ※5/3 18:30～、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		筋肉をしっかりと動かし、筋力アップや維持を目標に行います。	その他 2F 多目的室



WEB申込



HPはこちらから→



5月教室

ごがっ きょうしつ



◎ 4～6月連続運動教室 3/11(月)朝9時より 申込受付中

※途中からのご参加や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) ※途中からの参加費は、残り回数分となります。  
※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。

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～春クラス～	4/8・22・5/13・27、6/10・24 (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。	2F 多目的室
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る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 ※5/3を除く	12回 12,000円		腰痛や肩こりの改善、身体をスリ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 ※5/3を除く	10:30～11:45		概ね60歳以上		12回 6,000円	

※ヨガ、背骨コンディショニングは北側時間外通用口よりご入場下さい。

■ 5月 ミズノイベント ※全て多数抽選

申込期間：①・② 4/11(木)朝9時～4/20(土) ③ 4/25(木)朝9時～5/6(月・祝)

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	14日(火) 28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。初めての方でも大丈夫です!	2F 多目的室
② 公園ヨガ	6日(月・祝) 18日(土)	9:30～10:30	18歳以上	各回30名	各日1,000円	大空の下、自然のエネルギーを身体いっぱい感じてみませんか? ※雨天中止	みどりの広場
③ 親子de 健都ミニ運動会	19日(日)	10:00～10:50	4・5歳(+保護者)	各回15組	各回1組800円	健都レールサイド公園で、ミニ運動会を開催します! 親子で楽しみながら体を動かそう! ※雨天中止	
		11:10～12:00	6～8歳(+保護者)				

◆ 5月 その他イベント お申込み：①・② → 4/20(土)朝9時～ 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
① 生活にハーブを取り入れよう	22日(水)	10:30～12:00	どなたでも	先着15名	800円	植物の香りについてのお話とハーブローション作り。	2F 多目的室
② Kレンジャーの手作り工房	22日(水)	14:00～15:00	どなたでも	先着10名	200円	かき氷の蜜を使って、熱中症予防のための水分補給ドリンク作り。	

- ◆ 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、はじめてのダンスエアロ、親子de運動遊び  
※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：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。

◎ 4～6月 文化教室 3/11(月)朝9時より 申込受付中

※連続教室は途中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
4～6月連続 戦国武将列伝	21日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	～敗者の言い分②～ 5月=第2回「別所長治と三木城の戦い」
4～6月連続 日本古代史の新視点	19日(日)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	500円	史書を考古学から読み解く「日本古代史の新視点」 5月=「楽浪郡設置」で倭国の大陸への門戸を開いた前漢・武帝(漢書)
4～6月連続 写真で巡る「日本100名城」	24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～ 5月=第2回 岡山城、会津若松城、高遠城、鉢形城
単発 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	23日(木)	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。
4～6月連続 えんぴつデッサン	8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 パーソナルカラー	26日(日)	13:30～15:00	18歳以上	15名	1,000円	220円	色彩・骨格診断を通して、自分の似合う色、シルエットを学びましょう。
4～6月連続 スーパーで揃う薬膳食	25日(土)	13:30～15:15	18歳以上	12名	3,000円/3回	2,100円	～気血水からの不調サインと簡単ケア～ 5月=血の不足、血行不良
4～6月連続 こども書き方教室	2・16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。7月に昇級試験あり。受験料300円。(小学生対象、希望者のみ)
4～6月連続 和紙おりがみ	16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	和紙で折った花たちを3回目まであじさいのスワッグ(壁飾り)を作ります。 5月=クレマチス
4～6月連続 筆ペン・ボールペン字	2・16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。
4～6月連続 初めての健康麻雀	17・31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みましょう。
4～6月連続 楽しい健康麻雀	17・31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。

● 5月 健康医療情報講座&連携講座

お申込み：② → 4/11(木)朝9時～ ①・③ → 4/20(土)朝9時～ 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	1日(水)	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。	2F 多目的室
	20日(月)						
② 薬剤師会講演会	18日(土)	14:00～15:00	どなたでも	先着30名	無料	「腰痛症の原因と治療」について学びます	WEB申込
③ 医療講座	19日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	「おなかのヘルニア」について学びます。	WEB申込

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