

■ 2月 ミズノイベント							
		申込期間：① → 1/11(土)朝9時～1/20(月) ② → 1/25(土)朝9時～2/3(月)					
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	
① はじめてのダンスエアロ	11日(火)	11:30～12:15	18歳以上	15名	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！ ※多数抽選 ※WEB申込あり⇒裏面へ記載	
② 苦手克服！跳び箱教室	23日(日)	10:00～11:00 ※時間外通用口	4・5歳	各回15名	1000円/1名	跳び箱が苦手なお子様を対象にコツをご紹介します。跳び箱が初めてのお子様も大歓迎！ ※多数抽選 ※WEB申込あり⇒裏面へ記載	
		11:20～12:20	6～8歳				

● 2月 健康医療情報講座 & 連携講座 各お申込み：① → 1/11(土)朝9時～ ② → 1/20(月)朝9時～

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容	
① 薬剤師会講演会	15日(土)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	ハンドクリームを使った効果的なハンドケア方法を学びます。 ※WEB申込あり⇒裏面へ記載	
② 介護予防運動教室	5日(水)	10:30～11:30	概ね60歳以上	各回先着20名		楽しみながら介護の知識が身につく身体と頭の運動を行います。 ※2月22日(土)は大和大学の学生と作業活動を行います。	
	22日(土)					13:30～14:30	～画像診断 病気を見つけて治すまで～ 数ある画像検査の違いや疑問点など詳しく解説！！ ※WEB申込あり⇒裏面へ記載
医療講座「The Radiology」	16日(日)	10:30～11:30	どなたでも	先着30名			

★ 2月 無料運動教室 申込期間：1/14(火)朝9時～1/16(木)  
※定員をこえたものは抽選となり、その後1月17日(金)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	
ノルディック・ウォーク教室	5日(水)・19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。	
ウォーキング教室	10日(月)・24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	15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	24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	6日(木)・20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。	
親子de運動遊び	9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。 ※WEB申込あり⇒裏面へ記載	
		11:30～12:10	5・6歳(+保護者)	5組		
ラララフィット	4日(火)・18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。	
ラララサーキットライト	11日(火)	10:30～11:10	概ね60歳以上	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 ※休日は除く	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 ※休日は除く	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。


- ◆ 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、ラララフィット、ラララサーキットライト、はじめてのダンスエアロ、苦手克服!跳び箱教室  
※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】各教室締切日がございます。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 ※駐車場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 / 月の最終水曜日 (祝日と重なる場合はその翌日)・年末年始  
2月は蔵書点検のため、2月25日(火)～28日(金)が休館日


LINE



ホームページ



スタッフブログ





に が つ き ょ う し つ

# 2月教室



HPはこちらから → 

◎ 1～3月連続運動教室 12/11(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、ラララサーキットライト75) はご相談ください。  
※途中回からの参加費は、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	
やさしいフラ～冬クラス～	1/6・27、2/10・17、3/10・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。 ※体験は1月のみ可能。	
たのしいフラ～冬クラス～	1/6・27、2/10・17、3/10・24 (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)。 ※体験は1月のみ可能。	
ヨガ	毎週火曜日 ※2/25(火)は除く	19:00 S 19:45		11回 11,000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 ※2/26(水)は除く			11回 11,000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 ※毎月最終木曜日を除く		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 ※2/28(金)は除く	10:30～11:45	11回 11,000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 ※2/28(金)は除く		11回 5,500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・10回目に体力測定をおこないます。			

◎ 1～3月文化教室 (2月日程) 12/11(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	
1～3月連続 戦国武将列伝	18日(火)	13:30～15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	600円/3回	～武田氏三代～ 2月=第2回 川中島の戦いと晴信の上洛の夢	
1～3月連続 日本古代史の新視点	16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交えて読み解く『日本古代史の新視点』 2月=魏から託された軍旗と「狗奴国との戦い」	
1～3月連続 写真で巡る「日本100名城」	14日(金)	13:30～15:00	18歳以上	15名	3,000円/3回	330円/3回	～近世・中世城郭、古代山城等選りすぐれた城の数々～ 2月=第11回 伊賀上野城、月山富田城、鬼ノ城、丸亀城	
1～3月連続 えんぴつデッサン	19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 基礎から学ぶ朗読の魅力	5日(水)	13:30～15:30	18歳以上	15名	3,000円/3回	300円	～声にのせようことばと心～ 言葉は気持ちとつながっています。ご自分の声で朗読を楽しんでみませんか！	
単発 パーソナルカラー講座	1日(土)	13:30～15:00	18歳以上	15名	1,000円	220円	パーソナルカラーを身につけると、若々しく健康的に見えます。他の方の診断も見ることで、色を見る力も養えます。講師による個別の色彩診断があります。	
1～3月連続 こども書き方教室	6日・20日(木)	16:00～17:30 (うち約1時間)	3歳～小学生	15名	5,000円/5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。	
1～3月連続 筆ペン・ボールペン字	6日・20日(木)	13:30～15:00	18歳以上	15名	5,000円/5回	新規1,230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等を含む。	
1～3月連続 和紙おりがみ	6日・20日(木)	10:00～12:00 ※時間外通用口	18歳以上	20名	3,000円/3回	1000円	3回で、「桃と菜の花」を作ります。和紙を使うことで、温かみのある作品ができていきます。インテリアのワンポイントやプレゼントとしても最適です。	
単発 魅力度アップ! 大人上品メイクレッスン	2日(日)	13:30～15:30	18歳以上	15名	1,000円	650円	ナチュラルメイクの仕方を覚えて普段のメイクをアップデートしてみませんか？ テーマ別にコツをお教えします。 2月=アイメイク&リップ	
1～3月連続 初めての健康麻雀	7日・21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。	
1～3月連続 楽しい健康麻雀	7日・21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。	

◆ 2月 その他イベント 各お申込み：① → 1/11(土)朝9時～1/20(月) ② 1/11(土)朝9時～

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	
① バレンタインコンサート	9日(日)	14:00～14:40	どなたでも	40名	大人500円 1歳～小学生200円 0歳100円	ピアノ三重奏。 モーツァルト、ピアノトリオ、崖の上のポニョほか。 ※多数抽選 ※WEB申込あり⇒裏面へ記載	
② 大学生・高校生と学ぶSDGs Kレンジャーの手作り工房～介護動作講習～	8日(土)	15:00～16:30	小学3～6年生	先着10名	無料	「ひなまつりの工作」 工作を通して、SDGs を楽しく学ぼう!	
	12日(水)	14:00～15:00	どなたでも	先着10名	無料	車いすを触ったり押したりしてみたことはありますか？ 扱い方を知っていると家族や身近な人が、急に車いすを必要となった時にとても役立ちます!	