

2024年 受講生募集! 10月~12月

新しいことにチャレンジしてみませんか?

9月11日(水) 受付開始!  
9:00から

### 運動教室・文化教室 お申し込み・受講のご案内

#### ○申込方法

- ライブラリー1階総合案内、電話またはFAX  
※運動教室はWEB申込(9/20まで)も可



WEB申込はこちら

#### ○申込締切

- 文化教室:⑨~⑫に該当する講座は開催日の7日前まで。その他は開催日の3日前まで  
※締切日を過ぎてのキャンセルは教材費をご負担いただく場合がございます。

#### ○参加費・教材費のお支払いについて

- 受講日当日(連続教室は初日にまとめて)窓口にてお支払いください。
- 納められた参加費・教材費は原則としてお返しいたしません。
- お申し込み後、欠席された場合であっても参加費・教材費は申込分からお支払いいただきます。
- 連続講座の途中回からの参加についてはご相談ください。

#### ○受講当日の持ち物

- 文化教室:各教室、申込時にご案内いたします。
- 運動教室:タオル、飲み物、動きやすい服装(更衣室はございません)  
※背骨コンディショニングは長めのタオル、ララサーキットライト75は室内用シューズが必要。

#### ○当日お越しいただく場所

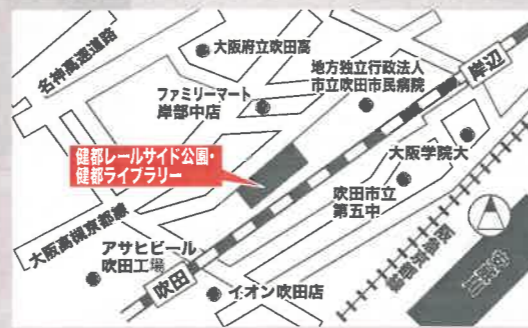
- 文化教室、運動教室:ライブラリー内1階窓口で受付後、2階多目的室へお아가りください。

#### ○その他お願い・注意事項

- 教室を欠席される場合は必ず事前にご連絡をお願いします。
- 図書館エリア営業外に、受付、多目的室、カフェをご利用の方は、車道側の「時間外出入口」をご利用ください。
- 教室によっては、途中での入退社をお断りさせていただく場合がございます。
- ライブラリー内の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おこなってください。
- 当施設内にて発生した事故、トラブルについては一切の責任を負いかねます。
- 受講中に発生する事故、けがについては、受講者本人の責任となります。但し、施設側に故意、過失がある場合は、施設側の加入する保険の範囲内での対応となります。あらかじめご了承ください。
- 荒天等で教室が中止となる場合はホームページにてお知らせいたします。ご不明な場合は電話にてお問い合わせください。(1時間前に判断いたします)  
なお、暴風警報及び特別警報が発令されている間は、臨時休館となります。



○お問い合わせ先  
指定管理者:健都パークライフ創造パートナーズ



健都レールサイド公園・  
吹田市立健都ライブラリー

〒564-0018 大阪府吹田市岸部新町2番31号

TEL 06-6388-3800 FAX 06-6105-9102

営業時間/図書エリア 10:00~18:00  
(木金10:00~20:00※祝日10:00~18:00)  
カフェ 9:00~21:00

電話窓口/9:00~21:00  
休館日/年末年始12月28日~1月4日  
月の最終木曜日(祝日と重なる時はその翌日)  
※特別整理期間あり

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

健都ライブラリーまで  
○JR岸辺駅北口から徒歩15分  
○JR吹田駅北口から徒歩20分



### 運動教室 各定員 15名

※受付期間:9/11(水)9:00~9/20(金)まで。申込多数の場合は抽選。9/21(土)以降、空きがあれば先着順で受付。初回を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。

#### 連続 ① ヨガ

毎週火曜日

19:00~19:45

- 参加費 13回13,000円
- 対象 18歳以上

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おすすめです。



#### 連続 ② 背骨コンディショニング

毎週水曜日

19:00~19:45

- 参加費 13回13,000円
- 対象 18歳以上

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。



#### 連続 ③ 筋膜体操

毎週木曜日

※10/31、11/28、12/26を除く

19:00~19:45

- 参加費 10回10,000円
- 対象 18歳以上

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。



#### 連続 ④ ピラティス

毎週金曜日

19:00~19:45

- 参加費 13回13,000円
- 対象 18歳以上

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。



#### 連続 ⑤ やさしいフラ ~秋クラス~

10月7日・28日、11月11日・25日、  
12月9日・23日(いずれも月曜日)

13:30~14:15

- 参加費 6回6,000円 ●対象 18歳以上
- 途中回からの参加についてはご相談ください。体験は10月のみ可能です。

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。



#### 連続 ⑥ たのしいフラ ~秋クラス~

10月7日・28日、11月11日・25日、  
12月9日・23日(いずれも月曜日)

14:30~15:15

- 参加費 6回6,000円 ●対象 18歳以上

途中回からの参加についてはご相談ください。体験は10月のみ可能。基本のステップをもとに、綺麗な手の動きやポイントを学び、よりフラの表現を楽しみたい方向けのクラス(初級)です。全6回で1曲(やさしいフラと同じ曲を使用)を美しく仕上げるクラスです。



#### 連続 ⑦ ララサーキットライト75

毎週金曜日

10:30~11:45

- 参加費 13回6,500円
- 対象 概ね60歳以上

有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこないます。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回目と12回目に体力測定をおこないます。



体験・途中回からの参加についてはご相談ください。

#### 途中回からの参加について

- 参加希望日の6日前から受付可能。  
※体験された方は教室終了後からの申込が可能です。
- 参加費は申込時点での残り回数分をお支払いいただきます。

#### 体験について

- お一人様、各教室1回のみ受講可能です。
- 参加費 1回 ①~⑥1,200円、⑦600円
- 体験希望日の6日前から受付可能
- 定員となり次第受付終了

※写真はイメージです。  
※都合により日程が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

最新情報は  
ホームページ  
またはLINEで

ホームページ

▶ <https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

LINE

▶ 右の二次元コードからアクセスしてください

ホームページ



LINE

