

運動教室・文化教室 お申し込み・受講のご案内



2024年 受講生募集!
4月~6月

新しいことに
チャレンジ
してみませんか?

3月11日(月)
9:00から
受付開始!

○申込方法

- ライブラリー1階総合案内、電話またはFAX

○申込締切

- 文化教室:各教室の開催日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。
- 運動教室:各教室の開催日前日まで

○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階多目的室へおあがりください。

○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、途中での入退出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:~18:00まで)
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

※運動教室は3/20(水)21時の時点で定員を超える申し込みの場合は抽選となります。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。

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

※4/25、5/30、6/27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

※5/3を除く

19:00~19:45

- 参加費 12回12,000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 ~春クラス~

4月8日、22日、5月13日、27日、6月10日、24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4月のみ可能です。

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。



連続 ⑥ 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

- 参加費 12回6,000円
- 対象 概ね60歳以上

体験・途中回からの参加についてはご相談ください。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11回目に体力測定をおこないます。



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QRコードからアクセスしてください

ホームページ



LINE



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 ①~⑤1,200円、⑥600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

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 TEL.06-6388-3800

連続 ① 『戦国武将列伝』
～敗者の言い分②～

歴史は一般的に勝者の歴史といわれます。敗者になると、全て勝者の都合の良いように変えられてしまうことが多々あります。特に戦国時代においては、戦の勝ち負けは、時の運、天候のようなもので、ちょっとした失敗が大きな敗北につながることもあるわけでありませう。そこで、敗者の立場から、その戦いを分析し、敗者が、いかに戦ったかを検証し、敗者の言い分を検証してみたいと思います。

4月=第1回 浅井長政と元龜の争乱
5月=第2回 別所長治と三木城の戦い
6月=第3回 明智光秀と山崎の戦い




●4月16日、5月21日、6月18日(火)
●13:30～15:00
●参加費3回3,000円、教材費3回600円
●18歳以上 ●定員20名
●西山 涼一 (歴史ウォーク研究家)

連続 ② 史書を考古学から読み解く
『日本古代史の新視点』

限られた文献史料から復元される『日本古代史』には歴史的事実とはかなり異なる内容が指摘されています。この講座では、それらを見直すべく考古学的な発掘成果や東アジア史的な視角から実体に即した新たな歴史像を模索したいと考えています。まずは紀元前の列島の様相から時代を追って進めていきます。

①「倭(国)」が登場する
最古の史書『山海経』と『論衡』
②「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』)
③「漢倭奴国王」と「倭国王(倭面土国王)帥升」(『後漢書』)



●4月21日、5月19日、6月16日(日)
●13:30～15:00
●参加費3回3,000円、教材費500円
●18歳以上 ●定員20名
●坪井 恒彦 (元読売新聞大阪本社編集委員)

連続 ⑨ 和紙おりがみ ～季節の花をつくる～

今回は和紙で折った花たちで3回目にあじさいのスワッグ(壁飾り)を作ります。インテリアやプレゼントとしても最適です。和紙を使用することで温かみのある作品が出来上がります。


4月=あじさい
5月=クレマチス
6月=あじさいスワッグのセッティング



●4月18日、5月16日、6月20日(木)
●10:00～12:00
●参加費3回3,000円、教材費900円
●18歳以上 ●定員20名
●野村 美智子 (日本折紙協会 折紙講師)

連続 ⑩ 美しい字が学べる～
筆ペン・ボールペン字

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。



●4月4日・18日、5月2日・16日、6月6日・20日(木) ●13:30～15:00 ●参加費6回6,000円
●教材費【新規】2,130円【継続①】5,050円【継続②】2,100円
●18歳以上 ●定員15名 ●馬場 華榮 (暁書法学院講師)

連続 ③ 写真で巡る「日本100名城」
～近世・中世城郭、古代山城等選りすぐれた城の数々～

「日本100名城」は、日本有数の近世城郭、中世(戦国時代)城郭、古代山城等が選定されています。これらの歴史と城主、特徴や見所を1城ごとに紹介します。写真を見ながら全国のお城巡りを楽しみましょう。全24回を予定。




4月=第1回 姫路城、吉田郡山城、高岡城
5月=第2回 岡山城、会津若松城、高遠城、鉢形城
6月=第3回 金沢城、小谷城、吉野ヶ里遺跡、岩国城

●4月26日、5月24日、6月28日(金) ●13:30～15:00
●参加費3回3,000円、教材費3回300円
●18歳以上 ●定員15名
●高岡 秀幸 (公益財団法人日本城郭協会 日本城郭検定1級保持)

単発 ④ 大人が学ぶ 絵本の読み聞かせ
絵本は「幸せ」の玉手箱

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。

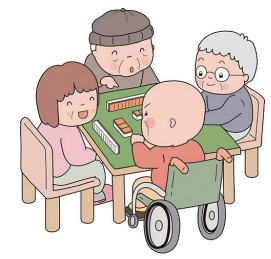


●①4月24日(水)
「生活にとけこむ絵本～たべるあそぶよむねむる～」
栗本 優香
●②5月23日(木)
「心がほっこり 絵本の時間」
浅越 佐知子

●13:30～15:30
●参加費1回1,000円
●18歳以上 ●定員各20名
●(NPO法人「絵本で子育て」センター(絵本講師))

連続 ⑪ 初めての健康麻雀

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。100歳までの人生を楽しむためには体の健康だけではなく、頭の健康も大切です。ゲームを楽しむだけでなく、指先の運動も行えるので脳の機能も活性化し、ルールを守って健康・仲間・生きがい作り楽しく遊みましょう。



●4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21日(金)
●12:30～14:30
●参加費6回6,000円、初回教材テキスト代1,100円
●20歳以上 ●定員16名

●安川 洋子ほか(NPO法人健康麻雀全国会地域指導員、日本健康麻雀協会公認WMレッスンプロ、日本麻雀道連盟五段副理事)

連続 ⑫ 楽しい健康麻雀

※過去に麻雀経験のある方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。

●4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21日(金)
●14:45～17:15
●参加費6回6,000円
●20歳以上 ●定員16名

電話、ファックスでお申込みの上、下記の太枠内に記入した用紙を健都ライブラリー受付までお持ちください

※この度、お客様からいただいた個人情報は「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。

用紙を切り取りお持ちください

2024年4月～6月教室申し込み用紙(施設控え)

↓申込される教室に○をつけてください(例) ① 歴史講座(連続)

運動教室	文化教室	ふりがな	受講者名	住所	連絡先
① ヨガ(火) ② 背骨コンディショニング(水) ③ 筋膜体操(木) ④ ピラティス(金) ⑤ やさしいフラ(月) ⑥ ラララサーキットライト75(金) ※すべて連続	① 戦国武将列伝(連続) ② 日本古代史(連続) ③ 日本100名城(連続) ④ 絵本の読み聞かせ(単発) ① / ② ⑤ えんぴつデッサン(連続) ⑥ パーソナルカラー(単発) ⑦ スーパーで揃う薬膳食(連続) ⑧ こども書き方教室(連続)【①3才～年長/②小学生】 ⑨ 和紙おりがみ(連続) ⑩ 筆ペン・ボールペン字(連続)【新規/継続①/② ※2回以上継続の方】 ⑪ 初めての健康麻雀(連続) ⑫ 楽しい健康麻雀(連続)	_____	_____ (男・女)	〒 _____	自宅: () 携帯: ()
		_____	_____	生年月日 _____ 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日	緊急連絡先(ご本人様以外) _____ 氏名 _____ 連絡先 _____
				年齢 _____ 歳	

連続 ⑤ えんぴつデッサン
やさしい基礎デッサン

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。旅先でスケッチするときや、油絵・水彩などを描くときにとても役に立ちます。



●4月10日、5月8日、6月12日(水)
●13:30～15:30
●参加費3回3,000円、教材費3回900円
●18歳以上 ●定員15名
●瀬川 宏子 (創造美術協会委員、大阪府美術家協会委員)

単発 ⑥ パーソナルカラー講座
～本当に似合う色がわかる～


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。



●5月26日(日)
●13:30～15:00
●参加費1,000円、教材費220円
●18歳以上 ●定員15名
●大石 和美 ((一社)日本カラリスト協会人材育成委員会 委員長)

連続 ⑦ スーパーで揃う薬膳食
～気血水からの不調サインと簡単ケア～

一人ひとりの体質、体調に合ったものを食べ、いくつかの養生法を同時進行すれば不調を予防・改善できます。毎回おすすめ食べ物と薬膳レシピを紹介した上で、座ったままでできる軽い養生ストレッチや心身を解す呼吸法も学びます。

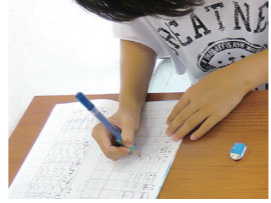


4月=氣力低下・氣の乱れ
5月=血の不足・血行不良
6月=むくみやすい体質

●4月20日、5月25日、6月15日(土)
●13:30～15:15 ●参加費3回3,000円、教材費2,100円
●18歳以上 ●定員12名 ●鄭 恵芳 (漢方臨床カウンセラー)

連続 ⑧ こども書き方教室
～はじめての硬筆～

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。付き添いの方の入室はできません。



●4月4日・18日、5月2日・16日
6月6日・20日(木)
●16:00～17:30のうち約1時間
●参加費6回6,000円、教材費3歳～年長:350円、小学生:1,200円
7月に昇級試験あり。受験料300円(小学生対象。希望者のみ)
●3歳～小学生 ●定員15名 ●馬場 華榮 (暁書法学院講師)

※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。