

12月のスケジュール



日 曜 日				日 曜 日			
1	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部（カフェ）	15	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部（カフェ）
2	火	11:00-11:20 13:00-15:00 15:00-17:00 19:00-19:45	おひざで絵本 初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 ヨガ	16	火	13:00-15:00 15:00-17:00 19:00-19:45	初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 ヨガ
3	水	13:30-14:00 13:30-15:30 14:00-14:30	はぴすま@健康カフェ（カフェ） 基礎から学ぶ朗読の魅力 けんとすまいる倶楽部（カフェ）	17	水	13:30-14:00 14:00-14:30	はぴすま@健康カフェ（カフェ） けんとすまいる倶楽部（カフェ）
4	木	10:00-12:00 13:30-15:00 16:00-17:30 19:00-19:45	和紙おりがみ 筆ペン・ボールペン字 こどもの書き方教室 筋膜体操教室	18	木	11:00-12:00 19:00-19:45	グラウンドゴルフ（土の広場） 筋膜体操教室
5	金	10:30-12:30 13:00-15:00 14:00-14:30 19:00-19:45	初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 けんとすまいる倶楽部（カフェ） ピラティス	19	金	10:30-12:30 13:00-15:00 14:00-14:30 19:00-19:45	初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 けんとすまいる倶楽部（カフェ） ピラティス
6	土	10:10-11:30	ブックスタートのひろば	20	土	10:30-12:00 15:00-16:30 18:15-20:45	「私らしく生きる」：Kレンジャー SDGs工作講座：早稲田大阪高校 アンサンブル講座
7	日	11:00-11:20 15:00-17:00 18:15-20:45	えほんのじかん(おはなしのへや) けんと わくわく工作会 アンサンブル講座	21	日	10:30-11:30 13:30-15:00 11:00-11:20	健康医療情報講座：人生会議をやってみよう 大人上品メイクレッスン えほんのじかん(おはなしのへや)
8	月	11:00-11:20 14:00-14:30 13:30-14:15 14:30-15:15	おひざで絵本 けんとすまいる倶楽部（カフェ） やさしいフラ たのしいフラ	<div>＊＊図書館からのお知らせ＊＊</div> <div>22日よりシステム入れ替えに伴い、図書館は休館いたします。</div> <div>カフェ・多目的室のみ、開館しておりますので、ぜひお立ち寄りください。</div> <div>ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。</div> <div>開館：9:00 ～ 閉館：18:00</div> <div>※ご利用者様は北側時間外通用口からお入りください。</div> <div>18時以降のヨガとピラティスも同様です。臨時で入口を開放しております。</div>			
9	火	10:30-11:15 13:30-15:00 19:00-19:45	はじめてのダンスエアロ 徳川將軍列伝 ヨガ	22	月	10:30-11:30 14:00-14:30 13:30-14:15 14:30-15:15	シニアウオーキングラボ けんとすまいる倶楽部（カフェ） やさしいフラ たのしいフラ
10	水	10:10-11:30 13:30-15:30 14:00-14:30	ブックスタートのひろば えんぴつデッサン けんとすまいる倶楽部（カフェ）	23	火	10:30-11:15 19:00-19:45	はじめてのダンスエアロ ヨガ
11	木	10:30-11:30 13:30-15:00 16:00-17:30 19:00-19:45	介護予防運動：あすーる吹田 筆ペン・ボールペン字 こどもの書き方教室 筋膜体操教室	24	水	14:00-14:30	終日：自習室 けんとすまいる倶楽部（カフェ）
12	金	14:00-14:30 19:00-19:45	けんとすまいる倶楽部（カフェ） ピラティス	25	木		
13	土	14:00-15:00	健康医療情報講座：「がんについて」薬剤師会	26	金	13:30-15:00 14:00-14:30 19:00-19:45	写真で巡る日本100名城 けんとすまいる倶楽部（カフェ） ピラティス
14	日	11:00-11:20 13:30-15:00	えほんのじかん(おはなしのへや) 史書を考古学で読み解く	27	土		
※1 月～金10:10～の10分ストレッチはカフェスペースで行います。(休館日を除く) ※2 水曜日、木曜日、土曜日 の12:30～の10分ストレッチは2階多目的室で行います。(休館日を除く) ※3 月～金14:50～15:00のラジオ体操はライブラリー1階で行います。(休館日を除く) ※4 ※1、※2、※3とも申込不要。休館日除く ★その他の教室詳細や受付開始日は、裏面をご覧ください。				28	日	休 館 日	
				29	月	12/28～1/4	
				30	火		
				31	水		



Line



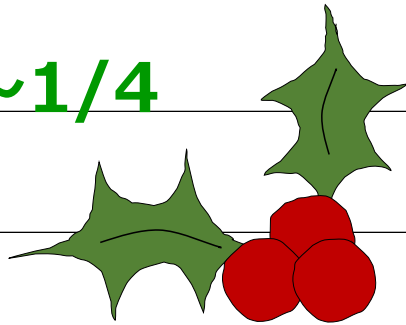
KENTO_PARKLIBRARY



その他教室の申込



文化教室申込





12月開催の教室・講座一覧

※申込はお電話、またはQRコードからお願いいたします。
※11/11（火）9：00より申込受付開始。
※抽選のお申込み期間：11/11（火）9：00～11/17（月）18：00まで。
※抽選結果は18日以降に、当選された方のみにお電話させていただきます

運動教室	日程	時間	対象	定員	参加費		内容
やさしい フラ	10/20、10/27、 11/10、11/17、 12/8、12/22（月）	13:30～14:15	18歳以上	先着15名	6000円（3ヶ月）		基本姿勢とステップを丁寧に学びます。初めての方向け（入門） 3ヶ月（6回）で1曲を仕上げます。 ※体験は10月のみ可能
お申込み締め切りしました。							
たのしい フラ	10/20、10/27、 11/10、11/17、 12/8、12/22（月）	13:30-15:30	18歳以上	先着15名	6000円（3ヶ月）		綺麗な手の動きやポイントを学びます。よりフラの表現を学びたい方向け（初級） 3ヶ月（6回）で1曲を仕上げます。 ※体験は10月のみ可能
はじめてのダンスエアロ	12/9、12/23（火）	10:30～11:15	18歳以上	先着15名	1,000円（1回）		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！
ヨガ	毎週火曜日	19:00～19:45	18歳以上	先着15名	11,000円（3ヶ月）		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。 これから運動をはじめたい方にもおすすめです。
筋膜体操	毎週木曜日 （休館日除く）	19:00～19:45	18歳以上	先着15名	10,000円（3ヶ月）		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 10/31はお休みです （休館日除く）	19:00～19:45	18歳以上	抽選 15名	12,000円（3ヶ月）		腰痛や肩こりの改善、身体をスリッリさせたい方におすすめです。 姿勢を改善し、体の動きを良くしていきます。
★抽選 介護予防運動教室	12/11(木)	10:30～11:30	概ね 60歳以上	抽選 20名	無料		協力施設：あす～る吹田 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
★抽選 シニアウォーキングラボ	12/22(月)	10:30～11:30	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料		持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
★抽選 グラウンドゴルフ	12/18(木)	11:00～12:00	概ね 60歳以上	抽選 10名	無料		持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
文化教室	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
徳川将軍列伝Part2 【連続】	10/14 11/11、 12/9（火）	13:30～15:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	660円/3回	▽10月＝『田沼時代と天明の大飢饉』（家重～家治） ▽11月＝『寛政の改革と化政文化』（家斉～家慶） ▽12月＝『黒船来航から幕府崩壊まで』（家定～慶喜） 持ち物：筆記用具
史書を考古学で読み解く 【連続】	10/12、 11/9、 12/14（日）	13:30～15:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	880円 （途中入会でも880円）	▽10月＝4世紀中葉、混乱に五胡十六国時代に登場した成務王権 ▽11月＝架空説もある『仲哀王権』の穴門豊浦宮と筑紫香椎宮 ▽12月＝対高句麗に向けて百済との軍事同盟を締結した神功王権 持ち物：筆記用具、ノート
写真で巡る「日本100名城」 【連続】	10/24、 11/28、 12/26（金）	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	330円/3回	▽10月＝駿府城、月山富田城、大洲城、松坂城 ▽11月＝掛川城、小諸城、首里城、山形城 ▽12月＝福山城、安土城、岡城、萩城 持ち物：筆記用具
えんぴつデッサン 【連続】	10/15、11/12、12/10 （水）	13:30～15:30	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	990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、旅先でスケッチするときなど、とても役に立ちます。 持ち物：鉛筆B・2B、ねりけし、F4(4号)又はF6(6号)スケッチブック（画用紙）
和紙おりがみ 【連続】	10/2、11/6、12/4（木）	10:00～ 12:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	1000円	3回でクリスマスリースを作ります。 10月クリスマスローズ、11月トルコギキョウを作り、12月にリースに仕上げます。 持ち物：はさみ、木工用ボンド
基礎から学ぶ朗読の魅力 【連続】	10/1、11/5、12/3 （水）	13:30～15:30	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	330円 （途中入会でも330円）	あなたは、ご自分の声が好きですか？ご自分の声で朗読を楽しんでみませんか。 持ち物：筆記用具
こども書き方教室① 【連続】	10/2、16 11/6、20 12/4、11（木） （随時、入会可能）	16:00～17:30 （うち約1時間）	3歳～ 年長	先着 15名	6,000円/6回	新規：350円 （途中入会でも350円） 継続：無料	付き添いの方の入室はできません。 持ち物：8マスの国語ノート、4Bか5Bの鉛筆数本と消しゴム。 【継続の方】初回に購入された教材(テキスト)を引き続き使用しますので必ずお持ちください。
こども書き方教室② 【連続】	10/2、16 11/6、20 12/4、11（木） （随時、入会可能）	16:00～17:30 （うち約1時間）	小学生		6,000円/6回	1,200円/6回	持ち物：4Bか5Bの鉛筆数本と消しゴム。
筆ペン・ボールペン字 【連続】	10/2、16 11/6、20 12/4、11（木） （途中入会は月初）	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	6,000円/6回	新規 2,130円 継続①5,050円 継続②2,100円	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。 持ち物：お手持ちであれば、筆ペン、ボールペン。 教材に入っているので購入は不要です。
★抽選 初めての健康麻雀（火） 【連続】	10/7、21、 11/4、 12/2、16（火）	13:00～15:00	20歳以上	抽選 16名	5,000円/5回	テキスト代(任意) 1,500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。 持ち物：筆記用具
★抽選 初めての健康麻雀（金） 【連続】	10/3、 11/7、21 12/5、19（金）	10:30～12:30	20歳以上	抽選 16名	5,000円/5回	テキスト代(任意) 1,500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。 持ち物：筆記用具
★抽選 楽しい健康麻雀（火） 【連続】	10/7、21、 11/4、 12/2、16（火）	15:00～17:00	20歳以上	抽選 16名	5,000円/5回	不要	※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込みください。 持ち物：筆記用具
★抽選 楽しい健康麻雀（金） 【連続】	10/3、 11/7、21 12/5、19（金）	13:00～15:00	20歳以上	抽選 16名	5,000円/5回	不要	※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込みください。 持ち物：筆記用具
12月 魅力度アップ！ 大人上品メイクレッスン 【単発】	12/21（日）	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 15名	1,000円	650円	12月「魅力度アップ！眉メイクレッスンとチーク」お顔の印象を大きく決める眉メイク。 ご自身に似合う眉の描き方を学びます。似合うチークやトレンドカラーもご紹介します。 持ち物：鏡(自立する鏡)、髪留め、普段お使いのメイク道具(わざわざ購入する必要はありません)
その他講座	日程	時間	対象	定員	参加費		内容
アンサンブル講座 【連続】	10/5(日)、18(土) 11/2(日)、15(土) 12/7(日)、20(土)	18:15～20:45	楽器の演奏が出来る方	先着 30名	無料 （別途楽譜コピー代）		色々な楽器が集まって、楽しく音を奏でましょう！ 持ち物：楽器(あれば楽譜台)
健康医療情報講座：薬剤師会 「がんについて」	12/13（土）	14:00～ 15:00	どなたでも	先着 30名	無料		ふだんの生活や定期的な健診でがんを予防しよう。 持ち物：特になし。
高校生とまなぶSDGs工作講座：早稲田大阪高校	12/20（土）	15:00～ 16:30	小学生	先着 10名	無料		持ち物はございませんので、お気軽にご参加ください！
「私らしく生きる」：Kレンジャー	12/20（土）	10:30～ 12:00	地域住民	先着 15名	無料		どうやって何を片づけようか、家族に何をどう伝えておいたらいいのかなどこれからの事や縁デイングノートの書き方など講師の先生が、分かりやすくお話しくださいます。 持ち物：筆記用具
健康医療情報講座：済生会吹田病院 「人生会議をやってみよう」	12/21（日）	10:30～ 11:30	どなたでも	先着 30名	無料		将来の医療とケアについて、本人による意思決定を支援する取り組みである人生会議(ACP)をしてみませんか 持ち物：特になし
けんと わくわく工作会 「クリスマスツリーを作ろう！」	12/7（日）	15:00～ 17:00	5歳～小学生とその保護者	先着 10名	無料		トイレットペーパーの芯で素敵なクリスマスの置物を作りましょう！ 持ち物：特になし

◆貴重品等の管理はご自身で行ってください
◆頂いた個人情報は「指定管理者：健康医療都市まちづくり本舗」で厳重に管理し、目的以外の使用はいたしません
◆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ご対応となります。予めご了承ください。

健都ルールサイド公園及び吹田市立健都ライブラリー
指定管理者：健康医療都市まちづくり本舗
TEL／06－6388－3800 FAX／06－6105－9102