

1月のスケジュール

日 曜 日				日 曜 日			
1	木	10:00-12:00	和紙おりがみ	15	木	10:00-12:00	和紙おりがみ
						13:30-15:00	筆ペン・ボールペン
						16:00-17:30	こども書き方教室
						19:00-19:45	筋膜体操教室
	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀	16	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀
						13:00-15:00	楽しい健康麻雀
						14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
						19:00-19:45	ピラティス
	土			17	土		
						13:00-16:00	絵本作家 岡田千晶 講演会
	日	10:30-11:30	健康医療情報講座：「婦人科検診のススメ」 済生会吹田病院	18	日	10:30-11:30	健康医療情報講座：「婦人科検診のススメ」 済生会吹田病院
						11:00-11:30	えほんのじかん(おはなしのへや)
5	月			19	月	10:30-11:30	介護予防運動：あす〜る吹田
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
						13:30-14:15	やさしいフラ
						14:30-15:15	たのしいフラ
6	火	13:00-15:00	初めての健康麻雀	20	火	13:00-15:00	初めての健康麻雀
		15:00-17:00	楽しい健康麻雀			15:00-17:00	楽しい健康麻雀
		19:00-19:45	ヨガ			19:00-19:45	ヨガ
7	水	9:00-18:00	自習室	21	水	10:10-11:30	ブックスタートのひろば
		13:30-14:00	はびすま@健康カフェ(カフェ)			13:30-14:00	はびすま@健康カフェ(カフェ)
		13:30-15:30	基礎から学ぶ朗読の魅力			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)				
8	木	9:00-18:00	自習室	22	木		
						11:00-12:00	グラウンドゴルフ(土の広場)
		19:00-19:45	筋膜体操教室			19:00-19:45	筋膜体操教室
9	金			23	金		
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
						13:30-15:00	写真で巡る「日本100名城」
		19:00-19:45	ピラティス			19:00-19:45	ピラティス
10	土			24	土	11:00-11:20	おひげで絵本
		14:00-15:00	健康医療情報講座：「目の病気について」 薬剤師会			15:00-16:30	SDGs工作講座：早稲田大阪高校
						18:15-20:45	アンサンブル講座
11	日	11:00-11:30	えほんのじかん(おはなしのへや)	25	日	11:00-11:30	えほんのじかん(おはなしのへや)
		13:30-15:00	史書を考古学で読み解く				
		18:15-20:45	アンサンブル講座				
12	月			26	月		
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
						13:30-14:15	やさしいフラ
						14:30-15:15	たのしいフラ
13	火	10:30-11:15	はじめてのダンスエアロ	27	火	10:30-11:15	はじめてのダンスエアロ
		14:00-15:30	「廃油で石鹸作り」：Kレンジャー			13:30-15:00	合戦で読む戦国史
		19:00-19:45	ヨガ			19:00-19:45	ヨガ
14	水	10:30-11:30	シニアウオーキングラボ	28	水	11:00-11:20	おひげで絵本
		13:30-14:00	はびすま@健康カフェ(カフェ)			13:30-14:00	はびすま@健康カフェ(カフェ)
		13:30-15:30	えんぴつデッサン			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)				
※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)				29	木		
※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。							

休 館 日

30	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀
		13:00-15:00	楽しい健康麻雀
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
		19:00-19:45	ピラティス
31	土	10:10-11:30	ブックスタートのひろば
		13:30-15:00	パーソナルカラー



Line



KENTO_PARKLIBRARY



その他教室の申込



文化教室申込



1 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。
※1 2月1 1日 9：0 0より申込受付開始。
※抽選のお申込み期間：1 2月1 1日9：0 0～1 2月1 7日1 8：0 0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

文化教室	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
合戦で読む戦国史 【連続】	1/27 2/10、 3/10（火）	13:30～15:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/ 3 回	660円/ 3 回	▽1月＝『北条氏康と河越の戦い』 ▽2月＝『毛利元就と厳島の戦い』 ▽3月＝『織田信長と桶狭間の戦い』 持ち物：筆記用具
史書を考古学で読み解く 【連続】	1/11、 2/8、 3/8（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)	▽1月＝370年代～390年代を想定した河内王統の始祖「応神大王」 ▽2月＝“後ろ盾”にして来た東晋王朝の衰退に直面した「仁徳大王」 ▽3月＝宋王朝から「倭の五王」の初代と認められた「履中大王」 持ち物：筆記用具、ノート
写真で巡る「日本「100名城」 【連続】	1/23、 2/27、 3/27（金）	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	330円/3回	▽1月＝弘前城、岡崎城、七尾城、人吉城 ▽2月＝松山城、島原城、篠山城、徳島城 ▽3月＝多賀城、犬山城、鳥取城、岐阜城 持ち物：筆記用具
えんぴつデッサン 【連続】	1/14、2/18、 3/11 (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】	1/15、2/5、3/5 (木)	10:00～ 12:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	1000円	3回で桜のフラワーボールを作ります。1月2月で桜の花を80個作り、3月に組み立てます。フラワーボールの直径は約10cmです。出来上がった作品を飾るスタンド付き。 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】	1/7、2/4、3/4 (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】	1/15、 2/5、19 3/5、19（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	5,000円/5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】	1/15、 2/5、19 3/5、19（木） (随時、入会可能)	16:00～17:30 (うち約1時間)	小学生		5,000円/5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】	1/15、 2/5、19 3/5、19（木） (随時、入会可能)	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	5,000円/5回	新規 2,130円 継続①5,500円 継続②2,400円 (一部価格改定)	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。
初めての健康麻雀（火） 【連続】	1/6、20、 2/3、 3/3、17（火）	13:00～15:00	20歳以上	先着 20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
初めての健康麻雀（金） 【連続】	1/16、30 2/6、20 3/6（金）	10:30～12:30	20歳以上	先着 20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
楽しい健康麻雀（火） 【連続】	1/6、20、 2/3、 3/3、17（火）	15:00～17:00	20歳以上	先着 20名	5,000円/5回	テキスト代(任意) 1,500円	※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】	1/16、30 2/6、20 3/6（金）	13:00～15:00	20歳以上	抽選 20名	5,000円/5回	テキスト代(任意) 1,500円	※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
のどを鍛える健康声磨き®講座 【連続】	2/21、3/21 (土)	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 15名	2,000円/2回	不要	声が枯れる、滑舌が悪い、飲み込みにくいなど、喉の不調や声の衰えが気になる方に呼吸法や発声法を改善し、表情筋ストレッチや滑舌など実践的なトレーニングで、楽しく健康に喉と声を鍛えます。 持ち物：筆記用具
1月 パーソナルカラー講座【単発】	1/31（土）	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 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、色を見る力も養います。講師による個別の色彩診断があります。 持ち物：筆記用具、手鏡、襟元の空いた服装でお越し下さい。（タートルネック、襟付の服以外）
2月 紙バンドで作る可愛い小物【単発】	2/1（日）	13:30～ 15:30	18歳以上	先着 12名	1,000円	550円	色とりどりの紙製のバンドを使い、バスケットやかわいい小物をつくりませんか。はさみとボンドを使った工作気分で可愛い作品が完成します。お申込み時に作品の色ピンク系・ブルー系のいずれかをお選びください。 持ち物：持ち帰り用の袋
2月 ブリザーブドフラワーの仏花アレンジ【単発】	2/15（日）	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 10名	1,000円	3,850円	生花のような風合いで、水やりの手間がかからず、長く飾ることができるブリザーブドフラワーで仏様に心を込めた仏花を作ってみませんか。 持ち物：花きりばさみ、持ち帰り用の袋（※直径2 5 cmが入るようなサイズ）
3月 紙バンドで作る可愛い小物【単発】	3/1（日）	13:30～ 15:30	18歳以上	先着 12名	1,000円	660円	色とりどりの紙製のバンドを使い、バスケットやかわいい小物をつくりませんか。はさみとボンドを使った工作気分で可愛い作品が完成します。お申込み時に作品の色ピンク系・ブルー系のいずれかをお選びください。 持ち物：持ち帰り用の袋
3月 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ 【単発】	3/25（水）	13:30～ 15:30	18歳以上	先着 20名	1,000円	不要	絵本のページをめくるとその場面が体験できます。発見や創造力、感情の理解や共感性、語彙力アップ等もあり、年齢に関係なく始めることができます。絵本の選び方や読み方もお伝えします。 持ち物：持ち物：筆記用具、ノート
◆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。							健都レ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／0 6－6 3 8 8－3 8 0 0 FAX／0 6－6 1 0 5－9 1 0 2



1 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。
※1 2 月 1 1 日 9：0 0より申込受付開始。
※抽選のお申込み期間：1 2 月 1 1 日 9：0 0～1 2 月 1 7 日 1 8：0 0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	1/19、26、 2/2、9、16 3/9、(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
たのしい フラ	1/19、26、 2/2、9、16 3/9、(月)	14:30-15:15	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	1/13、27 (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	13,000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	9,000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。
★抽選 ピラティス	毎週金曜日	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、身体をスッキ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	1/19(月)	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	1/14(水)	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
グラウンドゴルフ	1/22(木)	11:00～ 12:00	概ね 60歳以上	先着 10名	無料	場所は、土の広場で行います。 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
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】	1/11(日)、24(土) 2/1(日)、21(土) 3/1(日)、21(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 「目の病気について」	1/10 (土)	14:00～ 15:00	どなたでも	先着 30名	無料	目薬の使い方や、白内障など目の病気について薬剤師の視点からお話させていただきます。 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	1/24 (土)	15:00～ 16:30	小学生	先着 7名	無料	ティッシュ箱で獅子舞を作ります。保護者の方と一緒でも、お子さまだけの参加でも大歓迎です。持ち物はございませんので、お気軽にご参加ください！
「廃油で石鹸作り」：Kレンジャー	1/13 (火)	14:00～ 15:30	地域住民	先着 5名	材料費：200円	廃油で石鹸を作ります。クエン酸と重曹を使ったお掃除も紹介します。 持ち物：空の牛乳パック1つ、手拭きタオル。服装：長そで、眼鏡かサングラスを必ず持参ください。
健康医療情報講座：済生会吹田病院 「婦人科検診のススメ」	1/18 (日)	10:30～ 11:30	どなたでも	先着 30名	無料	女性のための健康の基礎、今の自分の体を知る事で、健康を見つめなおしてみませんか。 持ち物：特になし
絵本作家 岡田千晶 講演会	1/17 (土)	13:00～ 16:00	16歳以上	先着 50名	無料	原画展開催中にトークショー＆サイン会、絵本ソムリエによる読み聞かせも開催します。 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／0 6－6 3 8 8－3 8 0 0 FAX／0 6－6 1 0 5－9 1 0 2