

# 5月のスケジュール



| 日  | 曜日 | 時間   | 内容   | 日  | 曜日 | 時間  | 内容   |
|----|----|--|--|----|----|---|--|
| 1  | 金  | 10:30-12:30<br>13:00-15:00                               | 初めての健康麻雀<br>楽しい健康麻雀                                    | 15 | 金  | 10:30-12:30<br>13:00-15:00  | 初めての健康麻雀<br>楽しい健康麻雀  |
| 2  | 土  | 10:00-11:00<br>11:30-12:00                               | キッズ体操(年中・年長)<br>シニアウォーキングラボ                            | 16 | 土  | 10:00-11:00<br>11:30-12:00  | キッズ体操(年中・年長)<br>シニアウォーキングラボ                                      |
| 3  | 日  | 11:00-11:20<br>14:00-16:00                               | えほんのじかん(おはなしのへや)<br>けんとわくわく工作会                         | 17 | 日  | 10:30-11:30<br>11:00-11:20<br>18:15-20:45                               | 健康医療情報講座：自分でできる「こころのセルフケア」<br>えほんのじかん(おはなしのへや)<br>アンサンブル講座       |
| 4  | 月  |  |  | 18 | 月  | 10:10-11:30<br>13:00-13:30  | ブックスタートのひろば<br>シニアウォーキングラボ                                       |
| 5  | 火  | 13:00-15:00<br>15:00-17:00<br>19:00-19:45                | 初めての健康麻雀<br>楽しい健康麻雀<br>ヨガ                              | 19 | 火  | 10:30-12:00<br>13:00-15:00<br>15:00-17:00<br>19:00-19:45                | 「味噌と塩麴作り」Kレンジャー<br>初めての健康麻雀<br>楽しい健康麻雀<br>ヨガ                     |
| 6  | 水  | 13:30-15:30<br>19:00-19:45                               | 基礎から学ぶ朗読の魅力<br>美姿勢アクティブ                                | 20 | 水  | 13:30-14:00<br>19:00-19:45  | はびすま@健康カフェ(カフェ)<br>美姿勢アクティブ                                      |
| 7  | 木  | 10:00-12:00<br>13:30-15:00<br>16:00-17:30                | 和紙おりがみ<br>筆ペン・ボールペン字<br>こども書き方教室                       | 21 | 木  | 10:30-11:30<br>11:00-12:00<br>13:30-15:00<br>16:00-17:30                | 介護予防運動教室：緑風会イサベル<br>グラウンドゴルフ(土の広場)<br>筆ペン・ボールペン字<br>こども書き方教室     |
| 8  | 金  | 10:45-11:15<br>19:00-19:45                               | シニアウォーキングラボ<br>ピラティス                                   | 22 | 金  | 10:45-11:15<br>13:30-15:00<br>19:00-19:45                               | シニアウォーキングラボ<br>写真で巡る日本「100名城」<br>ピラティス                           |
| 9  | 土  | 9:45-10:45<br>11:00-11:20<br>14:00-15:00                 | キッズ体操(年中・年長)<br>おひざで絵本<br>健康医療情報講座：骨粗鬆症について            | 23 | 土  | 10:10-11:30<br>13:30-15:00  | ブックスタートのひろば<br>のどを鍛える健康声磨き®講座                                    |
| 10 | 日  | 11:00-11:20<br>13:30-15:00                               | えほんのじかん(おはなしのへや)<br>史書を考古学で読み解く                        | 24 | 日  | 11:00-11:20<br>18:15-20:45  | えほんのじかん(おはなしのへや)<br>アンサンブル講座                                     |
| 11 | 月  | 10:45-11:15  | シニアウォーキングラボ  | 25 | 月  |   |  |
| 12 | 火  | 10:30-11:15<br>11:30-12:15<br>13:30-15:00<br>19:00-19:45 | はじめてのダンスエアロ<br>パワフルシニア<br>合戦で読む戦国史<br>ヨガ               | 26 | 火  | 10:30-11:15<br>11:30-12:15<br>13:30-15:30<br>19:00-19:45                | はじめてのダンスエアロ<br>パワフルシニア<br>紙バンドで作る可愛い小物<br>ヨガ                     |
| 13 | 水  | 10:10-11:30<br>13:30-14:00<br>13:30-15:30<br>19:00-19:45 | ブックスタートのひろば<br>はびすま@健康カフェ(カフェ)<br>えんぴつデッサン<br>美姿勢アクティブ | 27 | 水  | 11:00-11:20<br>13:30-14:00<br>13:00-13:30<br>13:45-15:45<br>19:00-19:45 | おひざで絵本<br>はびすま@健康カフェ(カフェ)<br>シニアウォーキングラボ<br>えんぴつデッサン<br>美姿勢アクティブ |
| 14 | 木  | 10:30-12:00<br>13:30-15:00                               | 「成年後見の講座」：Kレンジャー<br>スマホ体験講座                            | 28 | 木  |   |  |

## 休館日

- ※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 月～金14:00～の30分 けんとすまいる倶楽部を行います。(休館日を除く)  
月：季節の折り紙or塗り絵、火：モルック、水：季節の簡単な工作  
木：モルック、金：紙芝居
- ※1、※2、※3、※4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。



Line



KENTO\_PARKLIBRARY



その他教室の申込



文化教室申込

|    |   |             |                  |
|----|---|-------------|------------------|
| 29 | 金 | 10:45-11:15 | シニアウォーキングラボ      |
|    |   | 19:00-19:45 | ピラティス            |
| 30 | 土 | 10:00-11:00 | キッズ体操(年中・年長)     |
|    |   | 13:30-15:00 | パーソナルカラー         |
| 31 | 日 | 11:00-11:20 | えほんのじかん(おはなしのへや) |



## 5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。  
 ※4月11日 9:00より申込受付開始。  
 ※抽選講座のお申込み期間：4月11日9:00～4月17日18:00まで。  
 ※抽選結果は18日以降に、ホームページ・Line・館内掲示にてお知らせします。

| 運動教室                                    | 日程  | 時間   | 対象                                 | 定員        | 参加費              | 内容  |
|---|---|--|------------------------------------|-----------|------------------|---|
| <b>NEW</b><br>キッズ体操(年中・年長)              | 4/4、11、18、25<br>5/2、9、16、30<br>6/6、13、20、(土)  | 10:00～<br>11:00<br><br>5/9,6/13のみ<br>9:45～ | 年中・年長                              | 先着15名     | 11,000円(3ヶ月)     | 走ったり跳んだり、遊びながら運動能力の基礎を育みます。マットや跳び箱にも挑戦し、運動遊びを楽しみましょう♪<br>持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、水分補給の飲み物、タオル等 |
| はじめてのダンスエアロ                             | 5/12、26 (火)                                   | 10:30～<br>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！<br>持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等           |
| <b>NEW</b><br>パワフルシニア                   | 5/12、26 (火)                                   | 11:30～<br>12:15                            | 60歳以上<br><small>※一般の方も参加可能</small> | 先着15名     | 1,000円(1回)       | シニア向けの筋トレ教室です。今からでも遅くない、みんなで“貯筋”しましょう！<br>持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等                          |
| ヨガ                                      | 毎週火曜日   | 19:00～<br>19:45                            | 18歳以上                              | 先着15名     | 12,000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。<br>持ち物：水分補給の飲み物、タオル等       |
| <b>NEW</b><br>美姿勢アクティブ                  | 毎週水曜日   | 19:00～<br>19:45                            | 18歳以上                              | 先着15名     | 12,000円(3ヶ月)     | 癒し、整え、高める3つのアプローチで、しなやかさと強さを育みます。<br>持ち物：水分補給の飲み物、タオル等                                    |
| <b>★抽選</b><br>ピラティス                     | 毎週金曜日   | 19:00～<br>19:45                            | 18歳以上                              | 抽選<br>15名 | 無料               | 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。<br>持ち物：水分補給の飲み物、タオル等                  |
| <b>★抽選</b><br>介護予防運動教室                  | 5/21(木)                                       | 10:30～<br>11:30                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>20名 | 無料               | 協力施設：緑風会イサベル<br>持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等  |
| <b>★抽選</b><br>シニアウォーキングラボ               | 5/2(土)  | 11:30～<br>12:00                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>15名 | 無料               | 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等  |
| <b>★抽選</b><br>シニアウォーキングラボ               | 5/8(金)  | 10:45～<br>11:15                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>15名 | 無料               | 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等  |
| <b>★抽選</b><br>シニアウォーキングラボ               | 5/11(月)                                       | 10:45～<br>11:15                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>15名 | 無料               | 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等  |
| <b>★抽選</b><br>シニアウォーキングラボ               | 5/16(土)                                       | 11:30～<br>12:00                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>15名 | 無料               | 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等  |
| <b>★抽選</b><br>シニアウォーキングラボ               | 5/18(月)                                       | 13:00～<br>13:30                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>15名 | 無料               | 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等  |
| <b>★抽選</b><br>シニアウォーキングラボ               | 5/22(金)                                       | 10:45～<br>11:15                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>15名 | 無料               | 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等  |
| <b>★抽選</b><br>シニアウォーキングラボ               | 5/27(水)                                       | 13:00～<br>13:30                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>15名 | 無料               | 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等  |
| <b>★抽選</b><br>シニアウォーキングラボ               | 5/29(金)                                       | 10:45～<br>11:15                            | 概ね<br>60歳以上                        | 抽選<br>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                                | 5/21(木)                                       | 11:00～<br>12:00                            | 概ね<br>60歳以上                        | 先着<br>10名 | 無料               | 場所は、土の広場で行います。<br>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】                           | 4/5(日)、19(日)<br>5/17(日)、24(日)<br>6/7(日)、21(日) | 18:15～<br>20:45                            | 楽器の演奏<br>が出来る方                     | 先着<br>30名 | 無料<br>(別途楽譜コピー代) | 色々な楽器で集まって、楽しく音を奏でましょう！<br>持ち物：楽器(あれば楽譜台)   |
| 健康医療情報講座：吹田市薬剤師会<br>「骨粗鬆症について」          | 5/9 (土)                                       | 14:00～<br>15:00                            | どなたでも                              | 先着<br>30名 | 無料               | 骨の弱りには気づけません。気づける知識を身につけましょう。<br>持ち物：特になし。  |
| 健康医療情報講座：済生会吹田病院<br>「自分でできる『こころのセルフケア』」 | 5/17 (日)                                      | 10:30～<br>11:30                            | どなたでも                              | 先着<br>20名 | 無料               | 心の疲れ、ため込んでいませんか。自分を大切にする方法を精神科医が教えます。<br>持ち物：特になし   |
| けんとわくわく工作会                              | 5/3 (日)                                       | 14:00～<br>16:00                            | 4歳から<br>小学生まで                      | 先着<br>10名 | 無料               | ハッピー母の日！どうぶつたちが届けるフラワーバスケット。お花をつくらせているどりましょう！<br>持ち物：特になし                                 |
| 「成年後見の講座」：Kレンジャー                        | 5/14 (木)                                      | 10:30～<br>12:00                            | 地域住民                               | 先着<br>10組 | 無料               | 認知症などでお金の管理や契約の判断が難しくなった人をサポートする制度を学びましょう。<br>持ち物：筆記用具                                    |
| 「味噌と塩麴作り」：Kレンジャー                        | 5/19 (火)                                      | 10:30～<br>12:00                            | 地域住民                               | 先着<br>10組 | 材料費<br>500円      | 発酵食品を自分の手で作ってみませんか？<br>持ち物：大き目のボール、めん棒(豆をつぶせるもの)、中タッパー(塩麴作りのための10cm位深みのあるもの)              |

お申込み締め切りました

◆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/06-6388-3800 FAX/06-6105-9102



# 5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。

※文化教室は、全て先着順になります。

| 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】              | 4/14<br>5/12、<br>6/9 (火)                      | 13:30～15:00                              | 18歳以上     | 先着<br>20名 | 3,000円/3回                          | 660円/3回                             | ▽4月 = 『武田信玄と三方ヶ原の戦い』<br>▽5月 = 『龍造寺隆信と沖田畷の戦い』<br>▽6月 = 『伊達政宗と摺上原の戦い』<br>持ち物：筆記用具   |
| 史書を考古学で読み解く 【連続】           | 4/12、<br>5/10、<br>6/14 (日)                    | 13:30～15:00                              | 18歳以上     | 先着<br>20名 | 3,000円/3回                          | 880円<br>(途中入会でも<br>880円)            | ▽4月 = 430年代「反正」は先代(履中)の陵墓を超大化させたか<br>▽5月 = 450年代「允恭」の外交を担った「世子興」を追跡する<br>▽6月 = 470年代「雄略」は大儀を求め続けた宋王朝を見限ったのか<br>持ち物：筆記用具、ノート |
| 写真で巡る日本「100名城」 【連続】        | 4/24、<br>5/22、<br>6/26 (金)                    | 13:30～15:00                              | 18歳以上     | 先着<br>15名 | 3,000円/3回                          | 330円/3回                             | ▽4月 江戸城、千早城、湯築城<br>▽5月 仙台城、二条城、平戸城、竹田城<br>▽6月はシリーズ締めくりです。取り上げるお城はお楽しみです。<br>持ち物：筆記用具  |
| えんぴつデッサン 【連続】              | 4/8、<br>5/13、<br>5/27 (水)                     | 13:30～<br>15:30<br>5/27のみ<br>13:45～15:45 | 18歳以上     | 先着<br>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。<br>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】                | 4/2、5/7、6/4<br>(木)                            | 10:00～<br>12:00                          | 18歳以上     | 先着<br>20名 | 3,000円/3回                          | 1000円                               | ～季節のお花を寄せ植え風に～<br>3回でお花の寄せ植え風に仕上げます。各月1種類のお花をつくり、6月には寄せ植え風に仕上げます。<br>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】           | 4/1、<br>5/6、<br>6/3 (水)                       | 13:30～15:30                              | 18歳以上     | 先着<br>15名 | 3,000円/3回                          | 330円/3回                             | 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。<br>持ち物：筆記用具  |
| 子ども書き方教室① 【連続】             | 4/2、16<br>5/7、21<br>6/4、18 (木)<br>(随時、入会可能)   | 16:00～17:30<br>(うち約1時間)                  | 3歳～<br>年長 | 先着<br>15名 | 6,000円/6回<br>(途中入会でも350円)<br>継続：無料 | 新規：350円<br>(途中入会でも350円)<br>継続：無料    | 付き添いの方の入室はできません。<br>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。<br>【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。                          |
| 子ども書き方教室② 【連続】             | 4/2、16<br>5/7、21<br>6/4、18 (木)<br>(毎月月初、入会可能) | 16:00～17:30<br>(うち約1時間)                  | 小学生       | 先着<br>15名 | 6,000円/6回                          | 新規・継続<br>1,200円                     | 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】            | 4/2、16<br>5/7、21<br>6/4、18 (木)                | 13:30～15:00                              | 18歳以上     | 先着<br>15名 | 6,000円/6回                          | 新規 2,130円<br>継続①5,500円<br>継続②2,400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。<br>各教材にはテキスト等を含む。<br>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】           | 4/7、21、<br>5/5、19<br>6/2、16 (火)               | 13:00～15:00                              | 20歳以上     | 先着<br>20名 | 6,000円/6回                          | テキスト代(任意)<br>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。<br>持ち物：筆記用具   |
| 初めての健康麻雀(金) 【連続】           | 4/3、17<br>5/1、15<br>6/5、19 (金)                | 10:30～12:30                              | 20歳以上     | 先着<br>20名 | 6,000円/6回                          | テキスト代(任意)<br>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。<br>持ち物：筆記用具   |
| 楽しい健康麻雀(火) 【連続】            | 4/7、21、<br>5/5、19<br>6/2、16 (火)               | 15:00～17:00                              | 20歳以上     | 先着<br>20名 | 6,000円/6回                          | テキスト代(任意)<br>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。<br>持ち物：筆記用具  |
| 楽しい健康麻雀(金) 【連続】            | 4/3、17<br>5/1、15<br>6/5、19 (金)                | 13:00～15:00                              | 20歳以上     | 先着<br>20名 | 6,000円/6回                          | テキスト代(任意)<br>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。<br>持ち物：筆記用具  |
| のどを鍛える健康声磨き®講座 【連続】        | 4/18、<br>5/23、<br>6/20 (土)                    | 13:30～<br>15:00                          | 18歳以上     | 先着<br>15名 | 3,000円/3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。<br>持ち物：筆記用具                      |
| ≪5月≫シニアのためのスマートフォン体験       | 5/14 (木)                                      | 13:30～<br>15:00                          | 18歳以上     | 先着<br>20名 | 1,000円                             | 不要                                  | 講座では、お一人に1台ずつスマートフォンを貸与します。<br>便利に使いたい方へ人気の機能を体験して頂きます。<br>持ち物：特になし   |
| ≪5月≫パーソナルカラー講座 【単発】        | 5/30 (土)                                      | 13:30～<br>15:00                          | 18歳以上     | 先着<br>15名 | 1000円                              | 220円                                | あなたらしさを最大限に引き出す秘訣をお伝えします。<br>持ち物：筆記用具、手鏡、襟元の空いた服装でお越しください(タートルネック、衿付きの服以外)  |
| ≪5月≫<br>紙バンドで作る可愛い小物【単発】   | 5/26 (火)                                      | 13:30～<br>15:30                          | 18歳以上     | 先着<br>12名 | 1,000円                             | 600円                                | 紙製のバンドを使い、 <u>手持ち付きバスケット</u> をつくりませんか。はさみとボンドを使った工作気分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。<br>持ち物：持ち帰り用の袋           |
| ≪6月≫<br>紙バンドで作る可愛い小物【単発】   | 6/23 (火)                                      | 13:30～<br>15:30                          | 18歳以上     | 先着<br>12名 | 1,000円                             | 600円                                | 紙製のバンドを使い、 <u>スクエアバスケット</u> をつくりませんか。はさみとボンドを使った工作気分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。<br>持ち物：持ち帰り用の袋            |
| ≪6月≫<br>大人が学ぶ絵本の読み聞かせ 【単発】 | 6/24 (水)                                      | 13:30～<br>15:30                          | 18歳以上     | 先着<br>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。<br>持ち物：持ち物：筆記用具、ノート                 |

お申込み締め切りしました

◆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対応となります。予めご了承ください。

健康医療都市まちづくり本舗  
健康医療都市まちづくり本舗  
TEL/06-6388-3800 FAX/06-6105-9102