

# 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 13:00-15:00	初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀	15	金	10:30-12:30 13:00-15:00	初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀
2	土	10:00-11:00 11:30-12:00	キッズ体操(年中・年長) シニアウォーキングラボ	16	土	10:00-11:00 11:30-12:00	キッズ体操(年中・年長) シニアウォーキングラボ
3	日	11:00-11:20 14:00-16:00	えほんのじかん(おはなしのへや) けんとわくわく工作会	17	日	10:30-11:30 11:00-11:20 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」 えほんのじかん(おはなしのへや) アンサンブル講座
4	月			18	月	10:10-11:30 13:00-13:30	ブックスタートのひろば シニアウォーキングラボ
5	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	19	火	10:30-12:00 13:00-15:00 15:00-17:00 19:00-19:45	Kレンジャー：「味噌と塩麴作り」 初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 ヨガ
6	水	13:30-15:30 19:00-19:45	基礎から学ぶ朗読の魅力 美姿勢アクティブ	20	水	13:30-14:00 19:00-19:45	はびすま@健康カフェ(カフェ) 美姿勢アクティブ
7	木	10:00-12:00 13:30-15:00 16:00-17:30	和紙おりがみ 筆ペン・ボールペン字 こども書き方教室	21	木	10:30-11:30 11:00-12:00 13:30-15:00 16:00-17:30	介護予防運動教室：緑風会イサベル グラウンドゴルフ(土の広場) 筆ペン・ボールペン字 こども書き方教室
8	金	10:45-11:15 19:00-19:45	シニアウォーキングラボ ピラティス	22	金	10:45-11:15 13:30-15:00 19:00-19:45	シニアウォーキングラボ 写真で巡る日本「100名城」 ピラティス
9	土	9:45-10:45 11:00-11:20 14:00-15:00	キッズ体操(年中・年長) おひざで絵本 健康医療情報講座：骨粗鬆症について	23	土	10:10-11:30 13:30-15:00	ブックスタートのひろば のどを鍛える健康声磨き®講座
10	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	24	日	11:00-11:20 18:15-20:45	えほんのじかん(おはなしのへや) 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 11:30-12:15 13:30-15:00 19:00-19:45	はじめてのダンスエアロ パワフルシニア 合戦で読む戦国史 ヨガ	26	火	10:30-11:15 11:30-12:15 13:30-15:30 19:00-19:45	はじめてのダンスエアロ パワフルシニア 紙バンドで作る可愛い小物 ヨガ
13	水	10:10-11:30 13:30-14:00 13:30-15:30 19:00-19:45	ブックスタートのひろば はびすま@健康カフェ(カフェ) えんぴつデッサン 美姿勢アクティブ	27	水	11:00-11:20 13:30-14:00 13:00-13:30 13:45-15:45 19:00-19:45	おひざで絵本 はびすま@健康カフェ(カフェ) シニアウォーキングラボ えんぴつデッサン 美姿勢アクティブ
14	木	10:30-12:00 13:30-15:00	Kレンジャー：「成年後見の講座」 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
★NEW キッズ体操(年中・年長)	4/4、11、18、25 5/2、9、16、30 6/6、13、20、(土)	10:00～ 11:00 5/9,6/13のみ 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♪ 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～ 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！ 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
★NEW パワフルシニア	5/12、26 (火)	11:30～ 12:15	60歳以上 <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！ 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～ 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。 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
★NEW 美姿勢アクティブ	毎週水曜日	19:00～ 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。 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
★抽選 ピラティス	毎週金曜日	19:00～ 19:45	18歳以上	抽選 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。 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
★抽選 介護予防運動教室	5/21(木)	10:30～ 11:30	概ね 60歳以上	抽選 20名	無料	協力施設：緑風会イサベル 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	5/2(土)	11:30～ 12:00	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 シニアウォーキングラボ	5/8(金)	10:45～ 11:15	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 シニアウォーキングラボ	5/11(月)	10:45～ 11:15	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 シニアウォーキングラボ	5/16(土)	11:30～ 12:00	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 シニアウォーキングラボ	5/18(月)	13:00～ 13:30	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 シニアウォーキングラボ	5/22(金)	10:45～ 11:15	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 シニアウォーキングラボ	5/27(水)	13:00～ 13:30	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 シニアウォーキングラボ	5/29(金)	10:45～ 11:15	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	5/21(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】	4/5(日)、19(日) 5/17(日)、24(日) 6/7(日)、21(日)	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)	色々な楽器で集まって、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：吹田市薬剤師会 「骨粗鬆症について」	5/9 (土)	14:00～ 15:00	どなたでも	先着 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。 持ち物：特になし。
健康医療情報講座：済生会吹田病院 「自分でできる『こころのセルフケア』」	5/17 (日)	10:30～ 11:30	どなたでも	先着 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。 持ち物：特になし
けんとわくわく工作会	5/3 (日)	14:00～ 16:00	4歳から 小学生まで	先着 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！ 持ち物：特になし
Kレンジャー：「成年後見の講座」	5/14 (木)	10:30～ 12:00	地域住民	先着 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。 持ち物：筆記用具
Kレンジャー：「味噌と塩麴作り」	5/19 (火)	10:30～ 12:00	地域住民	先着 10組	材料費 500円	発酵食品を自分の手で作ってみませんか？ 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 5/12、 6/9 (火)	13:30～15:00	18歳以上	先着 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』 ▽5月 = 『龍造寺隆信と沖田噺の戦い』 ▽6月 = 『伊達政宗と摺上原の戦い』 持ち物：筆記用具
史書を考古学で読み解く 【連続】	4/12、 5/10、 6/14 (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)	▽4月 = 430年代「反正」は先代(履中)の陵墓を超大化させたか ▽5月 = 450年代「允恭」の外交を担った「世子興」を追跡する ▽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 持ち物：筆記用具、ノート
写真で巡る日本「100名城」 【連続】	4/24、 5/22、 6/26 (金)	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	330円/3回	▽4月 江戸城、千早城、湯築城 ▽5月 仙台城、二条城、平戸城、竹田城 ▽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。 持ち物：筆記用具
えんぴつデッサン 【連続】	4/8、 5/13、 5/27 (水)	13:30～ 15:30 5/27のみ 13:45～15:45	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】	4/2、5/7、6/4 (木)	10:00～ 12:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	1000円	～季節のお花を寄せ植え風に～ 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。 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、 5/6、 6/3 (水)	13:30～15:30	18歳以上	先着 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。 持ち物：筆記用具
子ども書き方教室① 【連続】	4/2、16 5/7、21 6/4、18 (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 (途中入会でも350円) 継続：無料	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。
子ども書き方教室② 【連続】	4/2、16 5/7、21 6/4、18 (木) (毎月月初、入会可能)	16:00～17:30 (うち約1時間)	小学生	先着 15名	6,000円/6回	新規・継続 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 5/7、21 6/4、18 (木)	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	6,000円/6回	新規 2,130円 継続①5,500円 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。 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】	4/7、21、 5/5、19 6/2、16 (火)	13:00～15:00	20歳以上	先着 20名	6,000円/6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】	4/3、17 5/1、15 6/5、19 (金)	10:30～12:30	20歳以上	先着 20名	6,000円/6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】	4/7、21、 5/5、19 6/2、16 (火)	15:00～17:00	20歳以上	先着 20名	6,000円/6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
楽しい健康麻雀(金) 【連続】	4/3、17 5/1、15 6/5、19 (金)	13:00～15:00	20歳以上	先着 20名	6,000円/6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】	4/18、 5/23、 6/20 (土)	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 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。 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～ 15:00	18歳以上	先着 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。 便利に使いたい方へ人気の機能を体験して頂きます。 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～ 15:00	18歳以上	先着 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。 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≫ 紙バンドで作る可愛い小物【単発】	5/26 (火)	13:30～ 15:30	18歳以上	先着 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でも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
≪6月≫ 紙バンドで作る可愛い小物【単発】	6/23 (火)	13:30～ 15:30	18歳以上	先着 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でも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
≪6月≫ 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ 【単発】	6/24 (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

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