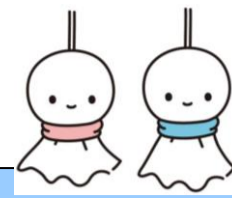


# 6月のスケジュール



日	曜日	時間	内容	日	曜日	時間	内容
1	月	10:45-11:15 14:00-14:30	シニアウォーキングラボ けんとすまいる倶楽部(カフェ)	15	月	10:45-11:15 14:00-14:30	シニアウォーキングラボ けんとすまいる倶楽部(カフェ)
2	火	11:00-11:20 13:00-15:00 14:00-14:30 15:00-17:00 19:00-19:45	おひぎで絵本 初めての健康麻雀 けんとすまいる倶楽部(公園) 楽しい健康麻雀 ヨガ	16	火	13:00-15:00 14:00-14:30 15:00-17:00 19:00-19:45	初めての健康麻雀 けんとすまいる倶楽部(公園) 楽しい健康麻雀 ヨガ
3	水	13:30-14:00 13:30-15:30 14:00-14:30 19:00-19:45	はびすま@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) 美姿勢アクティブ	17	水	10:10-11:30 13:30-14:00 14:00-14:30 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) けんとすまいる倶楽部(カフェ) 美姿勢アクティブ
4	木	10:00-12:00 13:30-15:00 14:00-14:30 16:00-17:30	和紙おりがみ 筆ペン・ボールペン字 けんとすまいる倶楽部(公園) こども書き方教室	18	木	11:00-12:00 13:30-15:00 14:00-14:30 16:00-17:30	グラウンドゴルフ 筆ペン・ボールペン字 けんとすまいる倶楽部(公園) こども書き方教室
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	10:00-11:00 10:00-11:00 11:30-12:00 14:30-16:30	キッズ体操(年中・年長) ポールウォーキング シニアウォーキングラボ けんとわくわく工作会	20	土	10:00-11:00 13:30-15:00	キッズ体操(年中・年長) のどを鍛える健康声磨き®講座
7	日	11:00-11:20  18:15-20:45	えほんのじかん(おはなしのへや)  アンサンプル講座	21	日	10:30-11:30 11:00-11:20  18:15-20:45	健康医療情報講座：食中毒のABC えほんのじかん(おはなしのへや)  アンサンプル講座
8	月	10:10-11:30 13:30-14:00 14:00-14:30	ブックスタートのひろば シニアウォーキングラボ けんとすまいる倶楽部(カフェ)	22	月	13:30-14:00 14:00-14:30	シニアウォーキングラボ けんとすまいる倶楽部(カフェ)
9	火	10:30-11:15 11:30-12:15 13:30-15:00 14:00-14:30 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 けんとすまいる倶楽部(公園) ヨガ	23	火	10:30-11:15 11:30-12:15 13:30-15:30 14:00-14:30 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 けんとすまいる倶楽部(公園) ヨガ
10	水	10:30-11:30  13:30-14:00 14:00-14:30 19:00-19:45	Kレンジャー：大人タコゲーム  はびすま@健康カフェ(カフェ) けんとすまいる倶楽部(カフェ) 美姿勢アクティブ	24	水	11:00-11:20 13:30-14:00 13:30-15:30 14:00-14:30 19:00-19:45	おひぎで絵本 はびすま@健康カフェ(カフェ) 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ けんとすまいる倶楽部(カフェ) 美姿勢アクティブ
11	木	10:45-11:15  14:00-14:30	シニアウォーキングラボ  けんとすまいる倶楽部(公園)	25	木		<h2>休館日</h2>
12	金	10:30-11:30 14:00-14:30  19:00-19:45	介護予防運動教室【寿楽荘】 けんとすまいる倶楽部(カフェ)  ピラティス	26	金	10:45-11:15 13:30-15:00 14:00-14:30 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」 けんとすまいる倶楽部(カフェ) ピラティス
13	土	9:45-10:45 11:00-11:20  14:00-15:00	キッズ体操(年中・年長) おひぎで絵本  健康医療情報講座：健康食品とサプリメントについて	27	土	10:10-11:30	ブックスタートのひろば
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	28	日	11:00-11:20 14:00-15:30	えほんのじかん(おはなしのへや) けんと誰でも読書会
※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。(祝日・休館日を除く)		29	月	10:45-11:15 14:00-14:30	シニアウォーキングラボ けんとすまいる倶楽部(カフェ)
※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。(祝日・休館日を除く)		30	火	13:00-16:30 13:00-16:30 14:00-14:30 19:00-19:45	健康相談会【高齢福祉室】(多目的室) 健康相談会【高齢福祉室】(カフェ) けんとすまいる倶楽部(公園) ヨガ
※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。(祝日・休館日を除く)					
※4	月～金	14:00～14:30にけんとすまいる倶楽部を行います。(祝日・休館日を除く) 屋内 月：季節の折り紙or塗り絵、水：季節の簡単な工作、金：紙芝居 屋外 火・木：モルック					
※1、※2、※3、※4とも申込不要。(祝日・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 PARK LIBRARY



その他教室の申込



文化教室申込



## 6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。  
 ※5月11日 9:00より申込受付開始。  
 ※抽選講座のお申込み期間：5月11日9:00～5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> 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 <b>5/9,6/13は 9:45～</b>	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：室内履き、動きやすい服装、水分補給飲料、タオル等
はじめてのダンスエアロ	6/9、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た、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、水分補給飲料、タオル等
<b>NEW</b> パワフルシニア	6/9、23 (火)	11:30～ 12:15	概ね 40歳以上	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、水分補給飲料、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：水分補給飲料、タオル等
<b>NEW</b> 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：水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> 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：水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> 介護予防運動教室	6/12(金)	10:30～ 11:30	概ね 60歳以上	抽選 20名	無料	協力施設：寿楽荘 持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> シニアウォーキングラボ	6/1(月)	10:45～ 11:15	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> シニアウォーキングラボ	6/6(土)	11:30～ 12:00	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> シニアウォーキングラボ	6/8(月)	13:30～ 14:00	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> シニアウォーキングラボ	6/11(木)	10:45～ 11:15	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> シニアウォーキングラボ	6/15(月)	10:45～ 11:15	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> シニアウォーキングラボ	6/22(月)	13:30～ 14:00	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> シニアウォーキングラボ	6/26(金)	10:45～ 11:15	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
<b>★抽選</b> シニアウォーキングラボ	6/29(月)	10:45～ 11:15	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
グラウンドゴルフ	6/18(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：水分補給飲料、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 「健康食品とサプリメントについて」	6/13(土)	14:00～ 15:00	18歳以上	先着 30名	無料	保健機能食品・健康食品・サプリメント・薬との飲み合わせなどについてお話しします。 持ち物：特になし。
健康医療情報講座：済生会吹田病院 「食中毒のABC」	6/21(日)	10:30～ 11:30	18歳以上	先着 30名	無料	食中毒の原因と予防をわかりやすく説明！臨床検査技師が菌やウイルスの特徴を、管理栄養士が今日からできる対策をお伝えします。 持ち物：特になし
けんとわくわく工作会	6/6(土)	14:30～ 16:30	4歳から 小学生まで ※未就学児は 保護者同伴必須	先着 10名	無料	保冷剤と水をつかって、センサーボトルを作りましょう！好きな色でキラキラを入れて、ゆったり動く様子を楽しもう!! 持ち物：特になし
けんと誰でも読書会	6/28(日)	14:00～ 15:30	中学生～ 一般	先着 10名	無料	おすすめの本、作品について気軽に話し合う楽しい会です。 持ち物：特になし
大人タコゲーム：Kレンジャー	6/10(水)	10:30～ 11:30	18歳以上	先着 15名	無料	身体や頭を動かしてストレス解消しませんか？大人のタコゲームを体験しましょう！ 持ち物：室内履き、水分補給飲料
単発講座	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
ポールウォーキング	6/6(土)	10:00～ 11:00	概ね 40歳以上	先着 20名	無料	はじめませんか、ポールウォーキング！ポールを使って歩きながら、簡単なエクササイズも行います。初めての方もぜひご参加ください。 持ち物：ポール、水分補給飲料、タオル等

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



## 6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＝『龍造寺隆信と沖田畷の戦い』 ▽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)の陵墓を超巨大化させたか ▽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	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
≪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、スクエアバスケットをつくりませんか。はさみとボンドを使った工作気分が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

終了しました

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