11月のスケジュール

健都レールサイド公園 ライブラリー

●お申込みはお電話、またはQRコードからお願いいたします。
●10月11日 9:00よりお申込み受付を開始します。
●抽選講座のお申込み期間：10月11日 9:00 ～ 10月15日 18:00まで
●抽選結果は17日以降に、ホームページ・LINE・館内掲示にてお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
1 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや) 1400-16:00 けんとわくわく工作会 18:15-20:45 アンサンブル講座	**2** 10:30-11:30 Kレンジャー：「水煮大豆を使って簡単味噌づくり」 13:00-13:30 シニアウォーキングラボ 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)	**3** 13:00-15:00 初めての健康麻雀(初級) 15:00-17:00 楽しい健康麻雀 19:00-19:45 ヨガ	**4** 10:10-11:30 ブックスタートのひろば 13:30-14:00 はぴすま＠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) 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	**5** 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園 11:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:30 Kレンジャー：「私らしく生きる相続・遺言・お金のこと」	**6** 10:30-12:30 初めての健康麻雀(初級) 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) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	**7** 9:45-10:45 キッズ体操(年中・年長) 11:10-11:30 おひざで絵本 13:00-14:00 頭皮スッキリ美容ヘッドマッサージ
8 11:00-12:00 けんと6周年えほんのじかんスペシャル 13:30-15:00 史書を考古学で読み解く **【けんと6周年 えほんのじかんスペシャル】** **読み聞かせとけんと6周年のお祝いカードを作ります♪** **場所：多目的室(2階) 対象：0歳～小学生** **持ち物：：なし 予約不要** **※読み聞かせ 11:00~11:20**	**9** 10:10-11:30 ブックスタートのひろば 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)	**10** 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 10:30-11:15 はじめてのダンスエアロ 11:30-12:15 パワフルシニア 13:30-15:00 『戦国武将列伝』 19:00-19:45 ヨガ	**11** 10:45-11:15 シニアウォーキングラボ 13:30-14:00 はぴすま＠健康カフェ(カフェ) 13:30-15:30 絵本で読みとく昔話のひみつ 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	**12** 10:00-12:00 和紙おりがみ 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 14:00-15:00 健康医療情報講座：「肥満症と糖尿病」	**13** 10:30-12:30 紙バンドで作る可愛い小物 13:00-13:30 シニアウォーキングラボ 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	**14** 10:00-11:00 キッズ体操(年中・年長) 14:00-15:00 健康医療情報講座：「薬剤師が教える腎臓とのつきあい方」 15:30-16:30 高校生と学ぶSDGs工作講座 18:15-20:45 アンサンブル講座
15 **健都フェス** **詳細は後日公開予定**	**16** 10:45-11:15 シニアウォーキングラボ 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)	**17** 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 11:10-11:30 おひざで絵本 13:00-15:00 初めての健康麻雀(初級) 15:00-17:00 楽しい健康麻雀 19:00-19:45 ヨガ	**18** 10:30-12:00 初心者でも大丈夫 簡単に身に付く手話講座 13:30-14:00 はぴすま＠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) 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	**19** 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 10:30-11:30 介護予防運動教室 11:00-12:00 グラウンドゴルフ 13:30-15:00 筆ペン・ボールペン字 16:00-17:30 子ども書き方教室	**20** 10:30-12:30 初めての健康麻雀(初級) 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) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	**21** 10:00-11:00 キッズ体操(年中・年長) 11:30-12:00 シニアウォーキングラボ
22 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや) 14:00-15:30 けんと読書会	**23**	**24** 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 10:30-11:15 はじめてのダンスエアロ 11:30-12:15 パワフルシニア 19:00-19:45 ヨガ	**25** 11:10-11:30 おひざで絵本 13:00-13:30 シニアウォーキングラボ 13:30-14:00 はぴすま＠健康カフェ(カフェ) 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	**26** **休館日**	**27** 10:45-11:15 シニアウォーキングラボ 13:30-15:00 写真で巡る「秀吉・秀長」所縁(ゆかり)のお城 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	**28** 10:10-11:30 ブックスタートのひろば 13:30-15:00 のどを鍛える健康声磨き®講座
29 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや) 16:00集合 ぬいぐるみおとまり会	**30** 10:45-11:15 シニアウォーキングラボ 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)					

●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・祝日を除く)
●水・木・土　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・祝日を除く)
●月～金　14:50～のラジオ体操はライブラリー1階で行います。(休館日・祝日を除く)

●月～金　けんとすまいる倶楽部を行います。(休館日・祝日を除く)
月・水・金：14:00～14:30　火・木：10:30～11:00　※申込み不要
月：季節の折り紙or塗り絵　水：季節の簡単な工作　金：紙芝居
火・木：ニュースポーツ、健康遊具を使った簡単なトレーニング

LINE　KENTO_PARKLIBRARY　教室申込　文化教室申込

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

運動教室

：抽選講座

※途中からの参加や、1回体験(1回：1,200円)も可能です。(定員に達している教室を除く)
※途中から参加の場合、参加費は残り回数分になります。

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
キッズ体操(年中・年長)	毎週土曜日 ※10/24,11/28 12/26 除く	10:00-11:00 ※10/10,11/7, 12/12は9:45~	年中・年長	先着15名	10,000円 全10回/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	11/10、24 (火)	10:30-11:15	18歳以上	先着 各15名	1,000円 (1回)	エアロビクスにダンステイストの動きを入れて、音楽に合わせて楽しむクラスです。 持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
パワフルシニア	11/10、24 (火)	11:30-12:15	概ね40歳以上	先着 各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 ※日程はカレンダーを ご確認ください	19:00-19:45	18歳以上	先着15名	12,000円 全12回/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
美姿勢アクティブ	毎週水曜日 ※日程はカレンダーを ご確認ください	19:00-19:45	18歳以上	先着15名	12,000円 全12回/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
ピラティス	毎週金曜日 ※日程はカレンダーを ご確認ください	①18:45-19:30 ②19:45-20:30	18歳以上	抽選 各20名	13,000円 全13回/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。 持ち物：水分補給飲料、タオル等
介護予防運動教室	11/19(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、水分補給飲料、タオル等
シニアウォーキングラボ	11/2(月)	13:00-13:30	概ね60歳以上	抽選 各15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
	11/11(水)	10:45-11:15				
	11/13(金)	13:00-13:30				
	11/16(月)	10:45-11:15				
	11/21(土)	11:30-12:00				
	11/25(水)	13:00-13:30				
	11/27(金)	10:45-11:15				
	11/30(月)	10:45-11:15				
グラウンドゴルフ	11/5、19 (木)	11:00-12:00	概ね60歳以上	先着 各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

※募集定員に達した講座でも、キャンセル待ちを受け付けている場合もありますのでお電話にてご確認ください。

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
アンサンブル講座	10/4(日)、18(日) 11/1(日)、14(土) 12/6(日)、20(日)	18:15-20:45	楽器の演奏が できる方	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
Kレンジャー：「水煮大豆を使って 簡単味噌づくり」	11/2(月)	10:30-11:30	18歳以上	先着20名	500円	水煮大豆を使って2種類の味噌を作ります。発酵食について学び、ご自身で 味噌を作ってみませんか？ 持ち物：大きⅡのボール、めん棒(豆をつぶせるもの)
Kレンジャー：「私らしく生きる 相続・遺言・お金のこと」	11/5(木)	14:00-15:30	18歳以上	先着30名	無料	相続・遺言の基礎から身近なお金のことまで、知っておきたいポイントをプロが 分かりやすく解説します。この機会に、将来に向けたお金の備えについて一緒に 学んでみませんか？　　持ち物：筆記用具
健康医療情報講座：市立吹田市民病院 「肥満症と糖尿病」	11/12(木)	14:00-15:00	18歳以上	先着30名	無料	肥満は2型糖尿病をはじめ、さまざまな健康障害につながる可能性があり注意が 必要です。そこでなぜ太ると血糖値が上昇するのかなど、肥満と糖尿病の関係や 予防・改善のポイントについて、一緒に考えていきましょう。　持ち物：筆記用具
健康医療情報講座：吹田市薬剤師会 「薬剤師が教える腎臓とのつきあい方」	11/14(土)	14:00-15:00	18歳以上	先着30名	無料	腎臓病は"上手に付き合う"ことで進行をゆるやかにできる病気です。薬剤師の 視点から無理なく続けられる生活のポイントをまとめました。今日からできることを 一緒に見つけていきましょう。　　持ち物：筆記用具
高校生と学ぶSDGs工作講座	11/14(土)	15:30-16:30	5歳～12歳	先着10名	無料	季節をテーマに地球にやさしい工作をします♪保護者の方とご一緒でも、 お子さまのみでもご参加いただけます。 協力：早稲田大阪高等学校　　持ち物：飲み物
けんとわくわく工作会	11/1(日)	14:00-16:00	4歳～小学生 ※未就学児は 保護者同伴必須	先着10名	無料	トイレットペーパーの芯を使ってとびだすとんぼを作りましょう。 作ったとんぼを的に当ててみよう！ 持ち物：なし
けんと読書会	11/22(日)	14:00-15:30	中学生～ 一般	先着8名	無料 ※別途コーヒー代 150円(任意)	おすすめの本、作品について話し会う気軽で楽しい会です。 持ち物：おすすめの本1~2冊、コーヒーを飲まれる方は150円
ぬいぐるみおとまり会	11/29(日)	16:00集合 ～17:00	3歳～小学生 ※未就学児は 保護者同伴必須	先着10名	無料	お気に入りのぬいぐるみを1体お預かりし、ぬいぐるみたちが夜の図書館でお仕事をします。 お迎え日：12/2(火)～12/6(日) 14:00-17:00 持ち物：お気に入りのぬいぐるみ1体、すいたしょかん借出カード

文化教室

：抽選講座

※途中からの参加も可能です。(定員に達している教室、申込み制限がある教室を除く)
※途中から参加の場合、参加費は残り回数分になります。

教室名	日程	曜日	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
『戦国武将列伝』	10/13 11/10 12/8	(火)	13:30-15:00	18歳以上	先着20名	3,000円/全3回	660円/全3回	10月：第1回『川中島の戦いと山本勘助』 11月：第2回『天下を狙った軍師・黒田官兵衛』 12月：第3回『殉節の軍師・嶋左近』 持ち物：筆記用具
史書を考古学で読み解く	10/11 11/8 12/13	(日)	13:30-15:00	18歳以上	先着20名	3,000円/全3回	880円 ※途中入会でも 880円	10月：継体即位の実態と朝鮮半島関与、磐井の乱 11月：531年の"辛核の変"と安閑・宣化朝の真相 12月：仏教伝来と"任那再興"に揺れ動いた欽明朝 持ち物：筆記用具、ノート
写真で巡る「秀吉・秀長」 所縁(ゆかり)のお城	10/23 11/27 12/25	(金)	13:30-15:00	18歳以上	先着15名	3,000円/全3回	330円/全3回	10月：「羽柴秀吉」時代、「清須会議」前後の動向：山崎城、大阪城、小牧山城等 11月：「羽柴秀吉・秀長」時代 12月：全国統一～太閤「豊臣秀吉」時代：山中城、小田原城、石垣山城、名護屋城、伏見城 持ち物：筆記用具
えんぴつデッサン	10/14 11/18 12/9	(水)	13:30-15:30	18歳以上	先着15名	3,000円/全3回	990円/全3回	基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが増し、油絵や水彩などを描く時にも 役立ちます。 持ち物：鉛筆B・2B、ねりけし、F4(4号)またはF6(6号)スケッチブック(画用紙)
基礎から学ぶ朗読の魅力	10/7 11/4 12/2	(水)	13:30-15:30	18歳以上	先着15名	3,000円/全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
子ども書き方教室①・② (②：毎月月初 入会可能)	10/1,15,22 11/19 12/3,17	(木)	16:00-17:30	①3歳～年長 ②小学生	先着15名	6,000円/全6回	①新規 350円 ②新規・継続 1,200円	年齢や学年に合わせて、独自のテキストに沿って基本からしっかりと学びます。 ※付き添いの方の入室はできません。 持ち物：①8マス国語ノート、鉛筆数本(4Bか5B)、消しゴム、テキスト(初回時購入) ②4Bか5Bの鉛筆数本と消しゴム
筆ペン・ボールペン字 ※途中入会不可	10/1,15,22 11/19 12/3,17	(木)	13:30-15:00	18歳以上	先着15名	6,000円/全6回	新規 2,320円 継続① 5,500円 継続② 2,400円	日常生活で必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。 継続の方で希望者は級位認定試験の受験が可能です。 (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)
和紙おりがみ ※途中入会不可	10/1 11/12 12/3	(木)	10:00-12:00	18歳以上	先着20名	3,000円/全3回	1,500円	3回で秋のお花をハンギングバスケットを使った寄せ植え風に仕上げます。 持ち物：はさみ、木工用ボンド
初めての健康麻雀(初級) (火曜クラス)	10/6,20 11/3,17 12/1,15	(火)	13:00-15:00	20歳以上	抽選20名	6,000円/全6回	テキスト代(任意) 1,800円 符計算・早見表(任意) 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 (火曜クラス)	10/6,20 11/3,17 12/1,15	(火)	15:00-17:00	20歳以上	抽選20名	6,000円/全6回	テキスト代(任意) 1,800円 符計算・早見表(任意) 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。※テキスト内容は、初級と異なります 持ち物：筆記用具
初めての健康麻雀(初級) (金曜クラス)	10/9,16 11/6,20 12/4,18	(金)	10:30-12:30	20歳以上	抽選20名	6,000円/全6回	テキスト代(任意) 1,800円 符計算・早見表(任意) 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 (金曜クラス)	10/9,16 11/6,20 12/4,18	(金)	13:00-15:00	20歳以上	抽選20名	6,000円/全6回	テキスト代(任意) 1,800円 符計算・早見表(任意) 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。※テキスト内容は、初級と異なります 持ち物：筆記用具
のどを鍛える健康声磨き®講座	10/17 11/28 12/19	(土)	13:30-15:00	20歳以上	先着15名	3,000円/全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、呼吸法や発声法を改善し表情筋ストレッチや滑舌などの実践的な 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
初心者でも大丈夫 簡単に身に付く手話講座	10/21 11/18 12/9	(水)	10:30-12:00	20歳以上	先着10名	3,000円/全3回	不要	手話を実践的に使いながら「楽しい」感覚を感じてもらえるような手話講座です。 やってみたい、興味はあるが何から始めればいいか迷っている方におすすめです。 持ち物：スマートフォンなど動画を撮影できるもの、筆記用具
NEW 紙バンドで作る可愛い小物	10/23 11/13 12/11	(金)	10:30-12:30	20歳以上	先着12名	3,000円/全3回	2,400円/3回	紙でできた丈夫なバンドバンドを編んで、素敵な小物を作ってみませんか？ 全3回のステップアップコースなので、初めての方でも安心です♪1回目は基礎 作品、2・3回目はステップアップした作品を作ります。ぜひ、世界にひとつの 作品を作りましょう！　　持ち物：持ち帰り用の袋
【単発/11月】 頭皮スッキリ美容ヘッドマッサージ	11/7	(土)	13:00-14:00	18歳以上	先着6名	1,000円	1,500円	頭皮をほぐすと血行も良くなり、リラックス効果が期待できます。 頭皮と繋がっているお顔のケアも合わせた手技を習得していただけます！ 持ち物：筆記用具、スタンドミラー(お顔全体が映るサイズ)
【単発/11月】 絵本で読みとく昔話のひみつ	11/11	(水)	13:30-15:30	18歳以上	先着15名	1,000円	不要	昔話絵本は、芸術性豊かにその国の文化を伝えてくれます。世界各地で争いが 絶えない今の時代に、民族の宝ものである昔話に込められた、メッセージを読み 解いてみましょう。　　持ち物：筆記用具、ノート
【単発/12月】 英国式ハンドリフレクソロジー	12/5	(土)	13:00-14:30	18歳以上	先着6名	1,000円	1,500円	リフレクソロジーは、ストレス緩和やリラクゼーション効果の他にも、血行促進、自律 神経のバランスを整えるなど、様々な効果が期待できます。英国式の心地良い 刺激とリラックスしながら癒しの手技を学びませんか。手技をメインとした初めての 方でも分かりやすい内容です！　持ち物：バスタオル1枚、マスク1枚、筆記用具

【注意事項】

●貴重品の管理はご自身で行って下さい。

●いただいた個人情報は「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。

●**教室・講座を欠席される場合は、必ずご連絡をお願いいたします。(※ご連絡なく欠席された場合、今後のご参加をお断りする場合がありますので予めご了承ください。)**

●**お申込み後に有料教室・講座への参加をキャンセルされる場合は、教室初回開催日の前日までにご連絡をお願いいたします。それ以降にキャンセルをされる場合は、キャンセル料(参加費全額/教材費)が発生します**
ので、予めご了承ください。※文化教室については、前日キャンセルでも教材費のお支払いが必要な教室もありますので、予めご了承ください。

【免責事項】

●教室・講座へ参加中の個人の健康管理は、全て自己責任でお願いいたします。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。

【休講について】

●レッスン開始2時間前の時点で下記に該当する場合は、安全を考慮し休講といたします。休講の場合は、ホームページへ掲載しますのでそちらをご確認ください。※ご不明な場合は、お電話にてご確認ください。
①『特別警報』 ②『暴風警報』 ③『天候不良』 ④『その他各種感染症等の流行時』

●講師の都合により、急遽休講になる場合がございます。予めご了承ください。