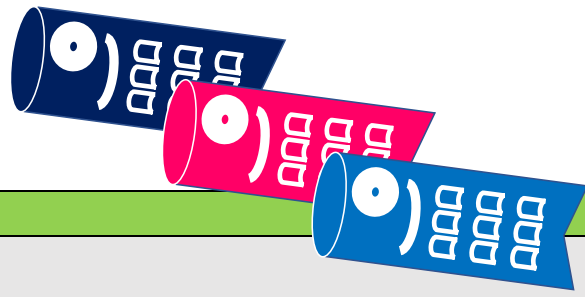
５月のスケジュール



日	曜日		
1	木	10:10-11:30	ブックスタート
		13:30-15:00	筆ペン・ボールペン字
		16:00-17:30	こども書き方教室
		19:00-19:45	筋膜体操教室
2	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀
		13:00-15:30	楽しい健康麻雀
3	**土**		
憲法記念日			
ニアウォー	**日**		
みどりの日			
5	**月**		
こどもの日		12:00～14:00	初めての健康麻雀(月)
		14:30～17:00	楽しい健康麻雀(月)
6	**火**		
振替休日			
		19:00-19:45	ヨガ
7	水		
8	木		
		10:00-12:00	和紙おりがみ
		19:00-19:45	筋膜体操教室
9	金	10:00-11:00	シニアウォーキングラボ
		19:00-19:45	ピラティス
10	**土**	10:30-11:30	健康講座：肺がんのお話
		14:00-15:00	薬剤師会：健康食品とサプリのお話
11	**日**		
		13:30-15:00	日本古代学の新視点
12	月	11:00-11:20	おひざで絵本
		13:30-14:15	やさしいフラ
		14:30-15:15	たのしいフラ
13	火		
		11:30-12:15	はじめてのダンスエアロ
		13:30-15:00	戦国武将列伝
		19:00-19:45	ヨガ
14	水	10:10-11:30	ブックスタート
		13:30-15:30	えんぴつデッサン
15	木	10:30-11:30	Kレンジャー手作り工房
		13:30-15:00	筆ペン・ボールペン字
		16:00-17:30	こども書き方教室
		19:00-19:45	筋膜体操教室
16	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀
		13:00-15:30	楽しい健康麻雀
		19:00-19:45	ピラティス

日	曜日		
17	**土**		
18	**日**		
19	月		
		12:00～14:00	初めての健康麻雀(月)
		14:30～17:00	楽しい健康麻雀(月)
20	火	10:10-11:30	ブックスタート
		19:00-19:45	ヨガ
21	水		
		10:30-12:30	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ
		13:30-15:30	初めての朗読で心身健康に
22	木		
		19:00-19:45	筋膜体操教室
23	金	10:00-11:00	シニアウォーキングラボ
		13:30-15:00	写真で巡る「日本「100名城」
		19:00-19:45	ピラティス
24	**土**	11:00-11:20	おひざで絵本
25	**日**		
26	月		
		13:30-14:15	やさしいフラ
		14:30-15:15	たのしいフラ
27	火		
		11:30-12:15	はじめてのダンスエアロ
		19:00-19:45	ヨガ
28	水	11:00-11:20	おひざで絵本
29	木	**休館日**	
30	金		
		19:00-19:45	ピラティス
31	**土**		

※1　平日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　火曜日、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　ラジオ体操はライブラリー1階で行います。 毎週月曜、木曜　14:50～15:00　(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。

Line　KENTO_PARKLIBRARY　その他教室の申込　文化教室申込

４～６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。
※下記以外も、10分ストレッチや、ラジオ体操を実施予定！
※４/１１（金）９：００より申込受付開始

運動教室	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
やさしいフラ 春クラス	ぜひ夏季講座へのご参加をご検討ください。					
たのしいフラ 春クラス						
はじめてのダンスエアロ	4/8、22 5/13、27 6/10、24　（火）	11:30～12:15	18歳以上	残り枠有	各回　1,000円	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！ ※多数抽選
ヨガ	毎週火曜日 （4/1除く）	19:00～19:45	18歳以上	残り枠有	12回　12,000円	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。 心と体のメンテナンスをしたい方や、これから運動をはじめたい方にもおすすめです。 ※北側時間外通用口よりご入館ください
筋膜体操	毎週木曜日 （毎月最終木曜日を除く）	19:00～19:45	18歳以上	残り枠有	10回　10,000円	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。
NEW　シニアウォーキングラボ	5/9（金） 5/23（金）	10:00～11:00	18歳以上	15名	無料	歩行に必要な筋力、柔軟性、持久力、バランス、認知能力を高め、 気分転換や、コミュニケーションの向上を目指します。
ピラティス	定員に達しました。ぜひ夏季講座へのご参加をご検討ください。					

文化教室		日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
連続	戦国武将列伝	4/8、5/13、6/10 （火）	13:30～15:00	18歳以上	残り枠有	3,000円/3回	660円/3回	▽4月＝「松平氏3代から三河統一」（松平氏から徳川氏へ） ▽5月＝「長篠の戦いから天下統一」（織田信長から豊臣秀吉へ） ▽6月＝「関ヶ原の合戦から江戸開府」（初代将軍・家康） 持ち物：筆記用具
連続	日本古代史の新視点	4/13、5/11、6/8 （日）	13:30～15:00	18歳以上	残り枠有	3,000円/3回	880円/3回	▽４月＝「邪馬台国時代の幕を下ろした倭王臺与の周辺」 ▽５月＝「邪馬台国王権を支えた男弟や閣僚たちの実体」 ▽６月＝「邪馬台国王権を継いだ初期ヤマト王権の真相」 持ち物：筆記用具、ノート
連続	写真で巡る 「日本100名城」	4/25、5/23、6/27 （金）	13:30～15:00	18歳以上	残り枠有	3,000円/3回	330円/3回	4月＝第13回和歌山城、中城城、観音寺城、松代城 5月＝第14回高知城、津山城、赤穂城、八王子城 6月＝第１５回佐倉城、飫肥城、白河小峰城、五稜郭 持ち物：筆記用具
連続	えんぴつデッサン	4/9、5/14、6/11 （水）	13:30～15:30	18歳以上	残り枠有	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、物を見る目が変わります。 旅先でスケッチするときや、油絵・水彩などを描くときに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）
連続	初めての朗読で心身健康に	4/16、5/21、6/18 （水）	13:30～15:30	18歳以上	残り枠有	1,000円/1回	330円/3回	朗読に興味がある方、初歩から学んでみませんか。演劇やアナウンスアカデミーで言葉や声の届け方など学んだ講師が朗読の楽しみ方をお伝えします。朗読を楽しみましょう。 持ち物：筆記用具
単発	パーソナルカラー講座	4/26　（土）	10:30～12:00	18歳以上	残り枠有	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で、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）
連続	こども書き方教室	4/3、17 5/1、15 6/5、19　（木）	16:00～17:30 （うち約1時間）	3歳～小学生	残り枠有	6,000円/6回	3歳～年長 350円/６回 小学生 1,200円/６回	年齢や学年にあわせて、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：３歳～年長は８マスの国語ノート、4Bか5Bの鉛筆数本と消しゴム。小学生は、4Bか5Bの鉛筆数本と消しゴム。 【継続の方】購入不要ですが、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。
連続	筆ペン･ボールペン字	4/3、17 5/1、15 6/5、19　（木）	13:30～15:00	18歳以上	残り枠有	6,000円/6回	~~新規 2,130円~~ 継続①5,050円 継続②2,100円	のし袋やハガキなどの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。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。教材のセットに入っているので、わざわざ購入は不要です。
単発	魅力度アップ！ 大人上品メイクレッスン	①4/20　（日） ②6/22　（日）	13:30～15:00	18歳以上	残り枠有	1,000円	650円	年齢にあったナチュラルメイクの方法、テーマ別にコツをお教えします。毎日のメイクを楽しみましょう。 ①4/20＝眉メイクレッスン ②6/22＝アイメイク＆リップ 持ち物：鏡(自立する鏡)、髪留め、普段お使いのメイクアイテム。わざわざ購入の必要はありません。
連続	初めての健康麻雀	4/4、18 5/2、16 6/6、20　（金）	10:30～12:30	20歳以上	残り枠有	6,000円/6回	初回 テキスト代 1,200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。１００歳までの人生を楽しむためには体の健康だけではなく、頭の健康も大切です。ゲームを楽しむだけでなく、指先の運動も行えるので脳の機能も活性化し、ルールを守って健康・仲間・生きがい作りに楽しく遊びましょう。 持ち物：筆記用具
連続	楽しい健康麻雀	4/4、18 5/2、16 6/6、20　（金）	13:00～15:30	20歳以上	残り枠有	6,000円/6回	不要	※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
連続	★NEW★ 初めての健康麻雀 月曜日クラス	4/7、21、 5/5、19 6/2、16　（月）	12:00～14:00	20歳以上	残り枠有	6,000円/6回	初回 テキスト代 1,200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。１００歳までの人生を楽しむためには体の健康だけではなく、頭の健康も大切です。ゲームを楽しむだけでなく、指先の運動も行えるので脳の機能も活性化し、ルールを守って健康・仲間・生きがい作りに楽しく遊びましょう。 持ち物：筆記用具
連続	★NEW★ 楽しい健康麻雀 月曜日クラス	4/7、21、 5/5、19 6/2、16　（月）	14:30～17:00	20歳以上	残り枠有	6,000円/6回	不要	※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

5月スタート分		日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
単発	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	5/21、6/18　（水）	10:30～12:30	18歳以上	残り枠有	１回 1,000円	不要	絵本は「幸せ」の玉手箱。絵本を親子で楽しもう！絵本の選び方・読み方もお伝えします。 持ち物：筆記井用具、ノート
単発	プリザーブドフラワーの 仏花アレンジ	6/7　（土）	13:30～15:00	18歳以上	残り枠有	１回 1,000円	3,500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プ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：クラフトばさみ、持ち帰り用の紙袋

その他講座	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
医療講座 「肺がんのおはなし」	5/10　（土）	10:30～11:30	どなたでも	先着30名	無料	肺がんの基本的な知識、検診の重要性や最新の検査・治療についてお話します。 ※WEB申込あり
薬剤師会講演会 健康食品・サプリメントと薬の飲み方	5/10　（土）	14:00～15:00	どなたでも	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をします。 ※WEB申込あり
Ｋレンジャー手作り工房 アイススラリーの作り方	5/15　（火）	14:00~15:30	どなたでも	先着10名	無料	熱中症・脱水対策。実際にアイススリラーを作ります。 持ち物：特になし ※WEB申込あり

◆申込多数の場合は抽選、また、抽選に外れた方のみにご連絡をさせていただきます。
◆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
新指定管理者：健康医療都市まちづくり本舗
TEL ／ ０６－６３８８ー３８００