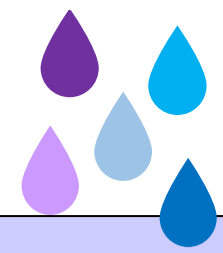


# 6月のスケジュール



日	曜日	時間	内容	日	曜日	時間	内容
1	日	14:00-15:30	サンスター：お口いきいき教室	15	日	10:30-11:30	済生会病院：熱中症のおはなし
2	月			16	月		
		12:00-14:00	初めての健康麻雀			12:00~14:00	初めての健康麻雀
		14:30-17:00	楽しい健康麻雀			14:30~17:00	楽しい健康麻雀
3	火	11:00-11:20	おひげで絵本	17	火	10:10-11:30	ブックスタート
		14:00-15:30	サンスター：お口いきいき教室			13:30-16:00	手作り工房：草履づくり
		19:00-19:45	ヨガ			19:00-19:45	ヨガ
4	水	13:30-14:30	無料体験 ヨガ教室	18	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
5	木	10:00-12:00	和紙おりがみ	19	木	13:30-15:00	筆ペン・ボールペン字
		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
		16:00-17:30	こども書き方教室			19:00-19:45	筋膜体操教室
		19:00-19:45	筋膜体操教室	20	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀
6	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀			13:00-15:30	楽しい健康麻雀
		13:00-15:30	楽しい健康麻雀			19:00-19:45	ピラティス
		19:00-19:45	ピラティス	21	土	11:00-11:20	おひげで絵本
7	土	10:10-11:30	ブックスタート				
		13:30-15:00	プリザーブドフラワーの仏花アレンジ	22	日	13:30-15:00	魅力度アップ！大人上品メイク
8	日	13:30-15:00	日本古代学の新視点	23	月		
9	月					13:30-14:15	やさしいフラ
		13:30-14:15	やさしいフラ			14:30-15:15	たのしいフラ
		14:30-15:15	たのしいフラ	24	火	11:30-12:15	はじめてのダンスエアロ
10	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
		13:30-15:00	戦国武将列伝			19:00-19:45	ヨガ
		19:00-19:45	ヨガ	25	水	11:00-11:20	おひげで絵本
11	水	10:10-11:30	ブックスタート				
		13:30-15:30	えんぴつデッサン	26	木		
12	木	10:30-12:00	サンスター：お口いきいき教室	<b>休館日</b>			
		19:00-19:45	筋膜体操教室	27	金	10:30-11:30	介護予防運動：特別養護老人ホーム 寿楽荘
13	金	10:30-11:30	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」
		10:30-11:45	岸部丸ごとポイントラリー			19:00-19:45	ピラティス
		19:00-19:45	ピラティス	28	土		
14	土	10:30-11:30	健栄研：腸内細菌講座	29	日		
		14:00-15:00	薬剤師会：食中毒の予防と対策	30	月		

- ※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。



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。

※5/11(日)9:00より申込受付開始

※抽選のお申込み期間:5/11(日)9:00~5/17(土)18:00まで。

**※抽選結果は18日以降に、当選された方のみにお電話させていただきます**

運動教室	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
はじめてのダンスエアロ	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！
ヨガ	毎週火曜日	19:00~19:45	18歳以上	残り枠有	4,000円/6月計4回		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。男性の方も参加者されています。男性も大歓迎です！！
★抽選 ヨガ 無料体験	6/4(水)	13:30~14:30	“内容”参照 下さい。	抽選 15名	無料		・現在、ヨガの教室に参加していない方。 ・過去に無料体験に参加された事がない方。
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	3,000円/6月計3回		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。男性の方も参加者されています。男性も大歓迎です！！
★抽選 シニアウォーキングラボ	6/13(金)	10:30~11:30	概ね 60歳以上	抽選 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。
★抽選 NEW 介護予防運動教室	6/27(金)	10:30~11:30	概ね 60歳以上	抽選 20名	無料		特別養護老人ホーム 寿楽荘
文化教室	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
戦国武将列伝 【連続】	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
日本古代史の新視点 【連続】	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蓋と周辺」 ▽5月 = 「邪馬台国王権を支えた兄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
写真で巡る「日本100名城」 【連続】	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、鉄肥城、白河小峰城、五稜郭 持ち物:筆記用具
えんぴつデッサン 【連続】	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)
初めての朗読で心身健康に 【連続】	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。 6月のテーマ「絵本のことばを味わいましょう」。担当講師:浅越 佐知子(あさこし・さちこ) 持ち物:筆記用具
子ども書き方教室 【連続】	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。
筆ペン・ボールペン字 【連続】	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	新規入会は不可 継続①5,050円 継続②2,100円	のし袋やハガキなどの日常生活に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、わざわざ購入は不要です。
魅力度アップ! 大人上品メイクレッスン 【単発】	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。
初めての健康麻雀(金) 【連続】	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・生きがい作り楽しく遊みましょう。 持ち物:筆記用具
楽しい健康麻雀(金) 【連続】	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
初めての健康麻雀(月) 【連続】	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・生きがい作り楽しく遊みましょう。 持ち物:筆記用具
楽しい健康麻雀(月) 【連続】	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
6月スタート分	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ 【単発】	6/18(水)	10:30~12:30	18歳以上	残り枠有	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:筆記用具、ノート
ブリザードフラワーの 仏花アレンジ 【単発】	6/7(土)	13:30~15:00	18歳以上	残り枠有	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ブリザー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	教材費	内容
お口いき教室アドバンス 噛むことに着目した体験型セミナー	6/1(日)14:00~ 6/3(火)14:00~ 6/12(木)10:30~	各1時間半	“内容”参照 下さい。	先着 30名	無料		・50歳以上の方、・食品アレルギーや病気で食事制限の無い方、 ・奥歯が揃っている方(入れ歯も可)、・現在歯科治療中でないかた <b>お問い合わせ番号:080-8303-4312</b>
★抽選 Kレンジャー手作り工房: 岸部丸ごとポイントラリー	6/13(金)	10:30~11:45	どなたでも	抽選 15名	無料		岸部の名所や福祉施設などをめぐるポイントラリーです。 他のチームより多くのポイントを集めて、優勝を目指しましょう!! 集合場所:健都ライブラリー カフェスペース
★抽選 健康医療情報講座 医薬基盤・健康・栄養研究所 「腸内細菌講座」	6/14(土)	10:30~11:30	“内容”参照 下さい。	抽選 30名	無料		・過去に参加されたことが無い方。 ・アンケート・質問票(30分程度)をご自宅でお答えくださる方。 ・便サンプルを提供いただける方。 ・20~80歳未満の方。 ・結果説明会(10月開催予定)にご参加いただける方。
薬剤師会 ライブラリー講座 食中毒の予防と対策	6/14(土)	14:00~15:00	どなたでも	先着 30名	無料		食中毒の予防と対策についてお話しします。
済生会病院 健康医療情報講座 「熱中症のおはなし」	6/15(日)	10:30~11:30	どなたでも	先着 30名	無料		熱中症を中心に、救急受診が必要な状態あれこれをお話しします。
★抽選 Kレンジャー手作り工房:草履づくり	6/17(火)	13:30~16:00	地域住民	抽選 5名	無料		家にある着古したTシャツを使って草履を作ります。草履を仕上げましょう! 持ち物:Tシャツ3枚、はさみ

◆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。

健都ル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 / 06-6388-3800