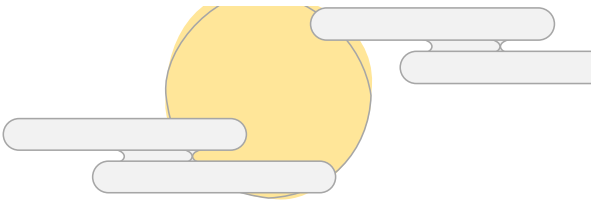


9月のスケジュール



日曜日				日曜日						
1	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)	15	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			
		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			
2	火	11:00-11:20	おひざで絵本	16	火	10:10-11:30	ブックスタートのひろば			
		19:00-19:45	ヨガ			19:00-19:45	ヨガ			
3	水	13:30-14:00	はびすま@健康カフェ(カフェ)	17	水	10:00-18:00	障がい者相談支援センター：心のサポート養成講座			
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			13:30-14:00	はびすま@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)			
4	木	10:00-12:00	和紙おりがみ	18	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	こどもの書き方教室			
		16:00-17:30	こどもの書き方教室			19:00-19:45	筋膜体操教室			
		19:00-19:45	筋膜体操教室							
5	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀	19	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			
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			
		19:00-19:45	ピラティス			19:00-19:45	ピラティス			
6	土	10:10-11:30	ブックスタートのひろば	20	土	15:00-16:00	エコでおしゃれなライトをつくろう！			
						18:15-20:45	アンサンブル講座			
7	日	10:30-11:30	済生会病院：脳の健康と知っておきたいお金のおはなし	21	日	10:30-11:30	済生会病院：乳がん検診始めませんか			
		11:00-11:20	えほんのじかん			11:00-11:20	えほんのじかん			
		18:15-20:45	アンサンブル講座							
8	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)	22	月	10:30-11:30	シニアウォーキングラボ			
		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			
		14:30-15:15	たのしいフラ			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			
9	火	11:30-12:15	はじめてのダンスエアロ	23	火	10:30-11:15	はじめてのダンスエアロ			
		13:30-15:00	徳川将軍列伝			19:00-19:45	ヨガ			
		19:00-19:45	ヨガ							
10	水	10:10-11:30	ブックスタートのひろば	24	水	11:00-11:20	おひざで絵本			
		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)			
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)							
11	木	10:30-11:30	介護予防運動教室：高寿園	25	木	休館日				
		19:00-19:45	筋膜体操教室							
12	金	10:30-11:30	Kレンジャー：口腔講座	26	金	10:30-11:45	Kレンジャー：かるたde防災			
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			
		19:00-19:45	ピラティス			13:30-15:00	写真で巡る「日本100名城」			
13	土	11:00-11:20	おひざで絵本			19:00-19:45	ピラティス			
		14:00-15:00	薬剤師会：秋でも要注意！熱中症	27	土	10:30-12:00	魅力度アップ！大人上品メイクレッスン			
						15:00-16:30	早稲田大阪高校：エコ工作			
14	日	10:30-12:00	プリザーブドフラワーの仏花アレンジ			18:30-21:00	アースウィーク（朗読会あり）			
		11:00-11:20	えほんのじかん	28	日	11:00-11:20	えほんのじかん			
		13:30-15:00	史書を考古学で読み解く（日本古代史）			18:30-21:00	アースウィーク			
※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)				29		月	13:30-14:15	やさしいフラ		
※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)							14:30-15:15	たのしいフラ		
※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)							14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)		
※4 ※1、※2、※3とも申込不要。休館日除く				30		火	19:00-19:45	ヨガ		
★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		



9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。

※8/11（月）9：00より申込受付開始

※抽選のお申込み期間：8/11（月）9：00～8/17（日）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		内容
はじめてのダンスエアロ	9/9(火) 11:30～12:15 9/23(火) 10:30～11:15 時間が異なります。ご注意ください。		18歳以上	先着15名	2,000円（1ヶ月）		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	毎週火曜日	19:00～19:45	18歳以上	先着15名	13,000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。
筋膜体操 毎週木曜日	毎週木曜日	19:00～19:45	18歳以上	先着15名	9,000円（3ヶ月）		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。
★抽選 介護予防運動教室	9/11(木)	10:30～11:30	概ね 60歳以上	抽選 各20名	無料		協力施設：高寿園 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	9/22(月)	10:30～11:30	概ね 60歳以上	抽選 各15名	無料		持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等

文化教室	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
徳川將軍列伝 【連続】	7/8、 8/12、 9/9（火）	13:30～15:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	660円/3回	▽7月＝第1回 創業から守成へ、幕府体制の確立(2代・秀忠～3代・家光) ▽8月＝第2回 天下泰平と元禄文化（4代・家綱～5代・綱吉） ▽9月＝第3回 幕府の危機と中興の祖・吉宗の登場(6代・家宣～8代・吉宗) 持ち物：筆記用具
史書を考古学から読み解く 【連続】	7/13、 8/10、 9/14（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)	▽7月＝筑紫日向から東征し、櫛原宮に即位したイワレヒコの実体 ▽8月＝「欠史八代（綏靖～開化）」の宮都と陵墓から探るその真相 ▽9月＝纏向遺跡の立地環境を彷彿とさせる崇神の王宮「磯城瑞籬宮」 持ち物：筆記用具、ノート
写真で巡る「日本100名城」 【連続】	7/25、 8/22、 9/26（金）	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	330円/3回	▽7月＝彦根城、水戸城、福岡城、一乗谷城 ▽8月＝名古屋城、明石城、根城 ▽9月＝松前城、甲府城、川越城、山中城 持ち物：筆記用具
えんぴつデッサン 【連続】	7/9、8/6、9/10 (水)	13:30～15:30	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、物を見る目が変わります。 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）
基礎から学ぶ朗読の魅力 【連続】	7/2、8/20、9/3 (水)	13:30～15:30	18歳以上	先着 15名	3,000円/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
こども書き方教室① 【連続】	7/3、17 8/7、21 9/4、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。
こども書き方教室② 【連続】	7/3、17 8/7、21 9/4、18（木） (途中入会は月初)	16:00～17:30 (うち約1時間)	小学生		6,000円/6回	1,200円/6回	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】	7/3、17 8/7、21 9/4、18（木） (途中入会は月初)	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	6,000円/6回	新規 2,130円 継続①5,050円 継続②2,100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。
魅力度アップ！ 大人上品メイクレッスン 【単発】	9/27（土）	10:30～ 12:00	18歳以上	先着 15名	1,000円	650円	9月「魅力度アップ！眉メイクレッスン」 持ち物：鏡(自立する鏡)、髪留め、普段お使いのメイク道具 (わざわざ購入する必要はありません)
初めての健康麻雀（金） 【連続】	7/4、18 8/1、29 9/5、19（金）	10:30～12:30	20歳以上	先着 16名	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。 （抽選は、継続利用の方を優先。） 持ち物：筆記用具
初めての健康麻雀（月） 【連続】	7/14、21、 8/11、 9/1、15（月）	12:00～14:00	20歳以上	先着 16名	5,000円/5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。 （抽選は、継続利用の方を優先。） 持ち物：筆記用具
楽しい健康麻雀（月） 【連続】	7/14、21、 8/11、 9/1、15（月）	14:30～17:00	20歳以上	先着 16名	5,000円/5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。（抽選は、継続利用の方を優先。） 持ち物：筆記用具
ブリザーブドフラワーの 仏花アレンジ 【単発】	9/14（日）	10:30～12:00	18歳以上	先着 12名	1,000円	3,850円	長く飾ることができるブ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
アンサンブル講座 【連続】	9/7(日)、20(土)	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)	色々な楽器が集まって、楽しく音を奏でましょう！ 持ち物：楽器(あれば楽譜台)
済生会病院 健康医療情報講座 「脳の健康と 知っておきたいお金のおはなし」	9/7（日）	10:30～ 11:30	どなたでも	先着 30名	無料	認知症への備えとして、一緒に認知機能やお金について学びましょう。 あなたの脳の健康チェックしてみませんか？ 持ち物：スマートフォンか、タブレット。
済生会病院 健康医療情報講座 「乳がん検診始めませんか」	9/21（日）	10:30～ 11:30	どなたでも	先着 30名	無料	自分らしく生きるために、乳がん検診をはじめませんか
薬剤師会 健康医療情報講座 「秋でも要注意！熱中症」	9/13（土）	14:00～ 15:00	どなたでも	先着 30名	無料	秋の涼しさにも油断禁物。秋でも熱中症にかかる理由や対策を学びましょう。
Kレンジャー 「口腔講座」	9/12（金）	10:30～ 11:30	地域住民	先着 10名	無料	言語聴覚士と嚥下について学びます。 持ち物：特になし
Kレンジャー 「かるたde防災」	9/26（金）	10:30～ 11:45	概ね 60歳以上	先着 15名	無料	防災意識を高めて備えよう！ 防災カルタ大会、防災グッズの紹介、体験、展示。 持ち物：特になし
エコでおしゃれなライトをつくろう！	9/20（土）	15:00～ 16:00	小学生 以上	先着 10名	無料	・キッチンにある身近な材料を使ってライトを作りましょう。 持ち物：特になし

◆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「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 指定管理者：健康医療都市まちづくり本舗 TEL／06－6388－3800
---	---