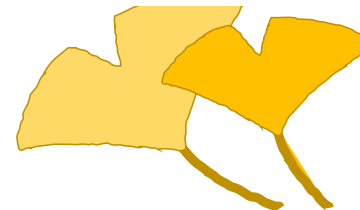


11月のスケジュール



日曜日				日曜日			
1	土			15	土	10:30-11:30	健康医療情報講座：「女性特有の疾患」 薬剤師会
						14:00-17:30	高校生とまなぶSDGs講座：早稲田大阪高校
						18:15-20:45	アンサンブル講座
2	日	11:00-11:20	えほんのじかん(おはなしのへや)	16	日	健都フェス	
		18:15-20:45	アンサンブル講座				
3	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)	17	月	10:30-11:30	介護予防運動教室：緑風会イザベル
						14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
						13:30-14:15	やさしいフラ
						14:30-15:15	たのしいフラ
4	火	11:00-11:20	おひざで絵本	18	火	10:10-11:30	ブックスタートのひろば
		13:00-15:00	初めての健康麻雀				
		15:00-17:00	楽しい健康麻雀				
		19:00-19:45	ヨガ				
5	水	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)	19	水	10:00-12:00	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ
		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)
						14:00-15:00	ノルディックポール体験：Kレンジャー
6	木	10:00-12:00	和紙おりがみ	20	木	13:30-15:00	筆ペンボールペン
		13:30-15:00	筆ペンボールペン			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
		19:00-19:45	筋膜体操				
7	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀	21	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀
		13:00-15:00	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
8	土	10:10-11:30	ブックスタートのひろば	22	土	11:00-11:20	おひざで絵本
						13:30-15:00	生花のクリスマスリース
9	日	11:00-11:20	えほんのじかん(おはなしのへや)	23	日	11:00-11:20	えほんのじかん(おはなしのへや)
		13:30-15:00	史書を考古学で読み解く			13:30-15:00	パーソナルカラー
10	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)	24	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
		13:30-14:15	やさしいフラ				
		14:30-15:15	たのしいフラ				
11	火	10:30-11:15	はじめてのダンスエアロ	25	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 Part 2			19:00-19:45	ヨガ
		19:00-19:45	ヨガ				
12	水	10:10-11:30	ブックスタートのひろば	26	水	11:00-11:20	おひざで絵本
		10:30-11:30	モルック：Kレンジャー（緑のひろば）			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(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)				
13	木	19:00-19:45	筋膜体操	27	木	休館日	
14	金	10:30-11:30	シニアウオーキングラボ	28	金	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)			13:30-15:00	写真で巡る「日本100名城」
		19:00-19:45	ピラティス			19:00-19:45	ピラティス
※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。(休館日を除く)				29	土	13:30-15:00	大人上品メイクレッスン
※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。(休館日を除く)							
※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。(休館日を除く)				30	日	11:00-11:20	えほんのじかん(おはなしのへや)
※4 ※1、※2、※3とも申込不要。休館日除く						16:00集合	ぬいぐるみお泊り会
★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			



1 1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。
※1 0 / 1 1（土）9：0 0より申込受付開始。**（健都フェス講座はお申込みは1 1 / 1（土）から受付開始）**
※抽選のお申込み期間：1 0 / 1 1（土）9：0 0～1 0 / 1 7（金）1 8：0 0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
やさしい フラ		10/20、10/27、 11/10、11/17、 12/8、12/22（月）	13:30～14:15	18歳以上	先着15名	6000円（3ヶ月）		基本姿勢とステップを丁寧に学びます。初めての方向け(入門) 3ヶ月(6回)で1曲を仕上げます。 ※体験は10月のみ可能
お申込み締め切りしました。								
たのしい フラ		10/20、10/27、 11/10、11/17、 12/8、12/22（月）	14:30～15:15	18歳以上	先着15名	6000円（3ヶ月）		綺麗な手の動きやポイントを学びます。よりフラの表現を学びたい方向け(初級) 3ヶ月(6回)で1曲を仕上げます。 ※体験は10月のみ可能
はじめてのダンスエアロ		11/11、11/25（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 (11/18はお休みです)	19:00～19:45	18歳以上	先着15名	11,000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 (休館日除く)	19:00～19:45	18歳以上	先着15名	10,000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 ピラティス		毎週金曜日 10/31はお休みです (休館日除く)	19:00～	お申込み締め切りしました。		12,000円（3ヶ月）		腰痛や肩こりの改善、身体をスリッ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。
★抽選 介護予防運動教室		11/17(月)	10:30～11:30	概ね 60歳以上	抽選 各20名	無料		協力施設：緑風会イザベル 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		11/14(金)	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
徳川将軍列伝Part2 【連続】		10/14 11/11、 12/9（火）	13:30～15:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	660円/3回	▽10月＝『田沼時代と天明の大飢饉』（家重～家治） ▽11月＝『寛政の改革と化政文化』（家斉～家慶） ▽12月＝『黒船来航から幕府崩壊まで』（家定～慶喜） 持ち物：筆記用具
史書を考古学で読み解く 【連続】		10/12、 11/9、 12/14（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)	▽10月＝垂仁による伊勢祭祀の整備と皇后日葉酢媛の系譜に見る真相 ▽11月＝日本武尊の熊襲・蝦夷平定伝承と景行自身の九州・東国遠征 ▽12月＝『イリ皇統』の五百城入彦に対峙した「タラン皇統」の成務 持ち物：筆記用具、ノート
写真で巡る「日本100名城」 【連続】		10/24、 11/28、 12/26（金）	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	330円/3回	▽10月＝駿府城、月山富田城、大洲城、松坂城 ▽11月＝掛川城、小諸城、首里城、山形城 ▽12月＝福山城、安土城、岡城、萩城 持ち物：筆記用具
えんぴつデッサン 【連続】		10/15、11/12、12/10 (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、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】		10/2、11/6、12/4（木）	10:00～ 12:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	1000円	3回でクリスマスリースを作ります。 10月クリスマスローズ、11月トルコギキョウを作り、12月にリースに仕上げます。 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】		10/1、11/5、12/3 (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
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ 【単発】		11/19（水）	10:00～12:00	18歳以上	先着 20名	1,000円	不要	発見や創造力、感情の理解や共感力、語彙力のアップ。絵本の選び方や読み方もお伝えします。 持ち物：筆記用具、ノート
こども書き方教室 ① 【連続】		10/2、16 11/6、20 12/4、11（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】		10/2、16 11/6、20 12/4、11（木） (随時、入会可能)	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】		10/2、16 11/6、20 12/4、11（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。
★抽選 初めての健康麻雀（火） 【連続】		10/7、21、 11/4、 12/2、16（火）	13:00～15:00	20歳以上	抽選 16名	5,000円/5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
★抽選 初めての健康麻雀（金） 【連続】		10/3、 11/7、21 12/5、19（金）	10:30～12:30	20歳以上	抽選 16名	5,000円/5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
★抽選 楽しい健康麻雀（火） 【連続】		10/7、21、 11/4、 12/2、16（火）	15:00～17:00	20歳以上	抽選 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。 持ち物：筆記用具
★抽選 楽しい健康麻雀（金） 【連続】		10/3、 11/7、21 12/5、19（金）	13:00～	お申込み締め切りしました。		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。 持ち物：筆記用具
英国スタイルで作る 生花のクリスマスリース 【単発】		11/22（土）	13:30～15:00	18歳以上	抽選 10名	1,000円	3,850円	お生花のヒバ、スギ、実物等で作る英国スタイルのクリスマスリースです。（サイズは直径約2 5 cm） 持ち物：花きりばさみ、持ち帰り用の袋（※直径2 5 cmが入るようなサイズ）
パーソナルカラー 【単発】		11/23（日）	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	1,000円	220円	講師による個別の色彩診断があります。また、他の方の診断も見ることので、色を見る力も養います。 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）
11月 魅力度アップ！ 大人上品メイクレッスン 【単発】		11/29（土）	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 15名	1,000円	650円	11月「アイメイク・リップ」 アイメイクとリップをメインに色持ちが良くなるポイントをお伝えします。 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)
12月 魅力度アップ！ 大人上品メイクレッスン 【単発】		12/7（日）	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 15名	1,000円	650円	12月「魅力度アップ！眉メイクレッスンとチーク」お顔の印象を大きく決める眉メイク。 ご自身に似合う眉の描き方を学びます。似合うチークやトレンドカラーもご紹介しします。 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)
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】		10/5(日)、18(土) 11/2(日)、15(土) 12/7(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)
健康医療情報講座：薬剤師会 「女性特有の疾患」		11/15（土）	10:30～ 11:30	どなたでも	先着 30名	無料		女性の更年期障害について、薬剤師の視点からお話しさせていただきます。 持ち物：特になし。
高校生とまなぶSDGs講座：早稲田大阪高校		11/15（土）	15:00～ 16:30	小学生	先着 10名	無料		落ち葉アートからSDGsを学ぼう！保護者の方と一緒でも、お子さまだけの参加でも大歓迎です。 持ち物はございませんので、お気軽にご参加ください！
K レンジャー 「モルック」		11/12（水）	10:30～ 11:30	地域住民	先着 10名	無料		場所：健都レールサイド公園 みどりの広場（雨天中止の場合は当日の9 時以降にご連絡します） 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
K レンジャー 「ノルディックボール体験」		11/19（水）	14:00～ 15:00	概ね65歳以上の吹田市民	先着 15名	無料		ノルディックボールの使い方を学んで、実際に体験してみませんか？ 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
ぬいぐるみお泊り会		11/30（日）	16:00集合 ～17:00	3歳～小学生とその保護者	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、ぬいぐるみ達が夜の図書館でお仕事をします。 (ぬいぐるみのお迎えは12/2(火)～7(日)の14時～17時。) 持ち物：お気に入りのぬいぐるみ1体。図書館貸出カード。
健都フェス講座		日程・参加費	時間	対象	定員	お申込みについて		内容
★抽選 健康医療情報講座：済生会吹田病院 親子で学ぼう！「食育」と「健康」		11/16（日） 参加費：無料	10:30～ 12:00	3歳～小学生とその保護者	抽選 15組	お申込み開始 11/1(土)9:00～ 締め切り 11/7(金)18:00		親子でサンドイッチ作りを体験し、「食」について興味を持っていただき、食べることの大切さ、栄養バランスの大切さを学びましょう。 持ち物：特になし
★抽選 栄養管理士による食育講座 「おいしく食べよう！秋の食材」			13:00～ 14:00	3歳以上	抽選20組			秋食材（野菜・魚・果物）の選び方とおいしく食べるレシピ紹介 持ち物：特になし
★抽選 VR Fitness：ASICS			①14:30～ ②15:00～ ③15:30～	13歳以上	抽選 各10名			バーチャル空間の中で飛んでくる岩をパンチ、しゃがんだりジャンプしたり、左右に動いて、フィットネススコアを競え！（車いすの方もプレイが可能） 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
◆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 指定管理者：健康医療都市まちづくり本舗 TEL／0 6－6 3 8 8－3 8 0 0 FAX／0 6－6 1 0 5－9 1 0 2