

2月のスケジュール



日	曜日	時間	内容	日	曜日	時間	内容
1	日	11:00-11:20	えほんのじかん(おはなしのへや)	15	日	11:00-11:20	えほんのじかん(おはなしのへや)
		13:30-15:30	紙バンドで作る可愛い小物			10:30-11:30	健康医療情報講座：守ろう健口(けんこう) 防ごう誤嚥性肺炎
		18:15-20:45	アンサンブル講座			13:30-15:00	プリザーブドフラワーの仏花アレンジ
2	月	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)	16	月	10:30-11:00	シニアウォーキングラボ
		13:30-14:15	やさしいフラ			14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
		14:30-15:15	たのしいフラ			13:30-14:15	やさしいフラ
3	火	11:00-11:20	おひげで絵本	17	火	10:30-11:15	はじめてのダンスエアロ
		13:00-15:00	初めての健康麻雀			14:00-15:30	起こし上げ講座：Kレンジャー
		15:00-17:00	楽しい健康麻雀			19:00-19:45	ヨガ
		19:00-19:45	ヨガ				
4	水	10:30-11:00	シニアウォーキングラボ	18	水	10:10-11:30	ブックスタートのひろば
		13:30-14:00	はびすま@健康カフェ(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)
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			13:00-15:30	えんぴつデッサン
5	木	10:00-12:00	和紙おりがみ	19	木	11:00-12:00	グラウンドゴルフ(土の広場)
		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
6	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀	20	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀
		13:00-15:00	楽しい健康麻雀			13:00-15:00	楽しい健康麻雀
		14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)			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
7	土	10:10-11:30	ブックスタートのひろば	21	土	13:30-15:00	のどを鍛える健康声磨き®
		13:00-13:30	シニアウォーキングラボ			15:30-16:30	パラコードブレスレット作り講座
		15:00-16:30	SDGs工作講座：早稲田大阪高校			18:15-20:45	アンサンブル講座
8	日	11:00-11:20	えほんのじかん(おはなしのへや)	22	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				
9	月	10:30-11:00	シニアウォーキングラボ	23	月	10:30-11:30	介護予防運動教室：メルヴェイユ吹田
		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)
		13:30-14:15	やさしいフラ			14:30-17:00	けんとわくわく工作会
		14:30-15:15	たのしいフラ				
10	火	10:30-11:15	はじめてのダンスエアロ	24	火	10:10-11:30	ブックスタートのひろば
		13:30-15:00	合戦で読む戦国史			19:00-19:45	ヨガ
		19:00-19:45	ヨガ				
11	水	13:30-14:00	はびすま@健康カフェ(カフェ)	25	水	11:00-11:20	おひげで絵本
		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)
						14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)
12	木	14:00-15:00	健康医療情報講座：知っておきたい「がん」のこと	26	木		
		19:00-19:45	筋膜体操教室				
13	金	14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部(カフェ)	27	金	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」
						19:00-19:45	ピラティス
14	土	11:00-11:20	おひげで絵本	28	土	14:30-15:00	えほんのじかんユニバーサル
		14:00-15:00	健康医療情報講座：薬膳について				
		15:30-16:00	シニアウォーキングラボ				

休館日



- ※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)
- ※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)
- ※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



2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月11日 9:00より申込受付開始。
 ※抽選のお申込み期間：1月11日9:00～1月17日18:00まで。
 ※抽選結果は18日以降に、当選された方のみお電話にてお知らせいたします。

運動教室	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
やさしいフラ	1/19、26、 2/2、9、16 3/9、(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
たのしいフラ	1/19、26、 2/2、9、16 3/9、(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	2/10、17 (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	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る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	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。老若男女問わず参加いただける体操です。
ピラティス	毎週金曜日	19:00～ 19:45	18歳以上	抽選 15名	12,000円(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。
★抽選 介護予防運動教室	2/23(月)	10:30～ 11:30	概ね 60歳以上	抽選 20名	無料	協力施設：メルヴェイユ吹田 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	2/4(水)	10:30～ 11:00	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	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	2/7(土)	13:00～ 13:30	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	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	2/9(月)	10:30～ 11:00	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	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	2/14(土)	15:30～ 16:00	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	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	2/16(月)	10:30～ 11:00	概ね 60歳以上	抽選 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
グラウンドゴルフ	2/19(木)	11:00～ 12:00	概ね 60歳以上	先着 10名	無料	場所は、土の広場で行います。 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
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】	1/11(日)、24(土) 2/1(日)、21(土) 3/1(日)、21(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：吹田市薬剤師会 「薬膳について」	2/14 (土)	14:00～ 15:00	どなたでも	先着 30名	無料	薬剤師が教える、薬膳の魅力 持ち物：特になし。
高校生とまなぶSDGs工作講座：早稲田 大阪高校	2/7 (土)	15:00～ 16:30	小学生	先着 7名	無料	節分をテーマに地球にやさしい工作をします♪ 保護者の方と一緒に、 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！
「起こし上げ講座」：Kレンジャー	2/17 (火)	14:00～ 15:30	地域住民	先着 10名	無料	床から“起こし上げたり”、自分で“起き上がった”困った時はありませんでしたか？理学療法士から「どうしたらいいか！」を一緒にまなびましょう。 持ち物：バスタオル・タオル
健康医療情報講座：済生会吹田病院 守ろう健口(けんこう) 防ごう誤嚥性肺炎	2/15 (日)	10:30～ 11:30	どなたでも	先着 30名	無料	口から始まる健康管理。飲み込み力をアップして、誤嚥性肺炎を防ぎましょ う。 持ち物：特になし
健康医療情報講座：市立吹田市民病院 知っておきたい「がん」のこと	2/12 (木)	14:00～ 15:00	どなたでも	先着 30名	無料	消化器外科の先生に、がんについてお話して頂きます。 持ち物：特になし
シニア向け パラコードブレスレット作り講座	2/21 (土)	15:30～ 16:30	どなたでも	先着 20名	無料	認知症予防のために手先を使って、パラコードブレスレットを編みませんか？ 持ち物：特になし
けんとわくわく工作会 アロマサシェを作ろう！	2/23 (月)	14:30～ 17:00	小学生 以上	先着 10名	無料	アロマで心も体も明るく元気に！サシェと一緒に作りながら、アロマの効能 についてお話しします。 持ち物：特になし

お申込み締め切りました。

お申込み締め切りました。

◆貴重品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/06-6388-3800 FAX/06-6105-9102

