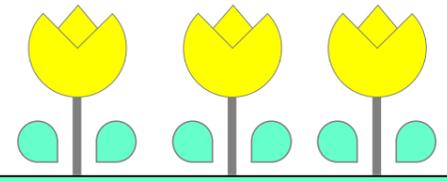


# 3月のスケジュール



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				
		18:15-20:45	アンサンブル講座				
2	月	10:30-11:00	シニアウォーキングラボ	16	月	10:30-11:00	シニアウォーキングラボ
		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)
3	火	11:00-11:20	おひぎで絵本	17	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			13:00-15:00	初めての健康麻雀
		15:00-17:00	楽しい健康麻雀			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	10:15-11:00	抱っこで絵本講座	18	水	10:15-11:00	抱っこで絵本講座
		13:30-14:00	はぴすま@健康カフェ (カフェ)			13:30-14:00	はぴすま@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)				
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
6	金	10:30-12:30	初めての健康麻雀	20	金	10:30-11:30	健康医療情報講座:「防災とくらし」済生会吹田病院
		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	11:00-11:20	おひぎで絵本
		15:00-16:30	SDGs工作講座:早稲田大阪高校			13:30-15:00	のどを鍛える健康声磨き®
						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			14:00-15:00	健康医療情報講座:「認知症と薬」吹田市薬剤師会
9	月	10:10-11:30	ブックスタートのひろば	23	月		
		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				
		14:30-15:15	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	10:30-11:15	はじめてのダンスエアロ
		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	10:15-11:00	抱っこで絵本講座	25	水	11:00-11:20	おひぎで絵本
		13:30-15:30	えんぴつデッサン			13:30-14:00	はぴすま@健康カフェ (カフェ)
		13:30-14:00	はぴすま@健康カフェ (カフェ)			13:30-15:30	大人が学ぶ絵本の読み聞かせ
		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)
12	木	10:30-11:30	介護予防運動教室:高寿園	26	木		
		14:00-15:00	「ボッチャ」:Kレンジャー				
13	金	10:30-11:00	シニアウォーキングラボ	27	金	10:30-11:00	シニアウォーキングラボ
		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			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
14	土			28	土	10:30-12:00	絵本と手話のすてきに会おうおはなし会
						13:30-15:00	パーソナルカラー
<h2>けんとすまいるフェス</h2>				29	日	11:00-11:20	えほんのじかん (おはなしのへや)
						13:30-15:00	藤井竜王 元記者の秘蔵話
						15:30-17:30	けんとわくわく工作会
				30	月		
						14:00-14:30	けんとすまいる倶楽部 (カフェ)
				31	火		
						19:00-19:45	ヨガ

※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

## 休館日



## 3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。  
 ※2月11日 9:00より申込受付開始。  
 ※抽選のお申込み期間：2月11日9:00～2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	3/10、24 (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	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	3/12(木)	10:30～ 11:30	概ね 60歳以上	抽選 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	3/2(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	3/13(金)	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	3/16(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
★抽選						
シニアウォーキングラボ	3/27(金)	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	3/19(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 「認知症と薬」	3/22 (日)	14:00～ 15:00	どなたでも	先着 30名	無料	薬剤師が教える、認知症と薬の関係。 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	3/7 (土)	15:00～ 16:30	小学生	先着 7名	無料	ひな祭り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！
「ポッチャ」：Kレンジャー	3/12 (木)	14:00～ 15:00	地域住民	先着 15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
健康医療情報講座：済生会吹田病院 防災とくらし	3/20 (金)	10:30～ 11:30	どなたでも	先着 30名	無料	常備食・フードドライブについて、体験と一緒に考えてみましょう。 是非、お子様と一緒にご参加下さい。 持ち物：特になし
絵本と手話のすてきに出会うおはなし 会	3/28 (土)	10:30～ 12:00	どなたでも	先着 30名	無料	ふうちゃんと、きくりんさんが手話と歌を組み合わせ、絵本を読んでもくれます。 持ち物：特になし
けんとうわくわく工作	3/29 (日)	15:30～ 17:30	幼児から 小学生まで	先着 10名	無料	出会いと別れの季節に、科学の力でお花をつくりませんか。 持ち物：特になし
けんとうすまいるフェス	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
花の植え替え体験	3/14(土)	11:00～ 12:00	どなたでも	先着 20組	無料	レールサイド公園に花を植え、一緒に成長を楽しみませんか。 持ち物：軍手、汚れてもいい服装、移植ゴテ(スコップ)

◆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/06-6388-3800 FAX/06-6105-9102



## 3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。  
 ※2月11日 9:00より申込受付開始。  
 ※抽選のお申込み期間：2月11日9:00～2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。

文化教室	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
合戦で読む戦国史 【連続】	1/27 2/10、 3/10 (火)	13:30～15:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	660円/3回	▽1月＝『北条氏康と河越の戦い』 ▽2月＝『毛利元就と厳島の戦い』 ▽3月＝『織田信長と桶狭間の戦い』 持ち物：筆記用具
史書を考古学で読み解く 【連続】	1/11、 2/8、 3/8 (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)	▽1月＝370年代～390年代を想定した河内王統の始祖「応神大王」 ▽2月＝“後ろ盾”にして来た東晋王朝の衰退に直面した「仁徳大王」 ▽3月＝宋王朝から「倭の五王」の初代と認められた「履中大王」 持ち物：筆記用具、ノート
写真で巡る日本「100名城」 【連続】	1/23、 2/27、 3/27 (金)	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	330円/3回	▽1月＝弘前城、岡崎城、七尾城、人吉城 ▽2月＝松山城、島原城、篠山城、徳島城 ▽3月＝多賀城、犬山城、鳥取城、岐阜城 持ち物：筆記用具
えんぴつデッサン 【連続】	1/14、2/18、 3/11 (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】	1/15、2/5、3/5 (木)	10:00～ 12:00	18歳以上	先着 20名	3,000円/3回	1000円	3回で桜のフラワーボールを作ります。1月2月で桜の花を80個作り、3月に組み立てます。フラワーボールの直径は約10cmです。出来上がった作品を飾るスタンド付き。 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】	1/7、2/4、3/4 (水)	13:30～15:30	18歳以上	先着 15名	3,000円/3回	330円/3回	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
子ども書き方教室① 【連続】	1/15、 2/5、19 3/5、19 (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	5,000円/5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。
子ども書き方教室② 【連続】	1/15、 2/5、19 3/5、19 (木) (随時、入会可能)	16:00～17:30 (うち約1時間)	小学生			5,000円/5回	1,200円
筆ペン・ボールペン字 【連続】	1/15、 2/5、19 3/5、19 (木) (随時、入会可能)	13:30～15:00	18歳以上	先着 15名	5,000円/5回	新規 2,130円 継続①5,500円 継続②2,400円 (一部価格改定)	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。
初めての健康麻雀(火) 【連続】	1/6、20、 2/3、 3/3、17 (火)	13:00～15:00	20歳以上	先着 20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
初めての健康麻雀(金) 【連続】	1/16、30 2/6、20 3/6 (金)	10:30～12:30	20歳以上	先着 20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
楽しい健康麻雀(火) 【連続】	1/6、20、 2/3、 3/3、17 (火)	15:00～17:00	20歳以上	先着 20名	5,000円/5回	テキスト代(任意) 1,500円	※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
楽しい健康麻雀(金) 【連続】	1/16、30 2/6、20 3/6 (金)	13:00～15:00	20歳以上	抽選 20名	5,000円/5回	テキスト代(任意) 1,500円	※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
のどを鍛える健康声磨き®講座 【連続】	2/21、3/21 (土)	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 15名	2,000円/2回	不要	声が枯れる、滑舌が悪い、飲み込みにくいなど、喉の不調や声の衰えが気になる方に呼吸法や発声法を改善し、表情筋ストレッチや滑舌など実践的なトレーニングで、楽しく健康に喉と声を鍛えます。 持ち物：筆記用具
3月 紙バンドで作る可愛い小物【単発】	3/1 (日)	13:30～ 15:30	18歳以上	先着 12名	1,000円	660円	色とりどりの紙製のバンドを使い、バスケットやかわいい小物をつくりませんか。はさみとボンドを使った工作気分可愛い作品が完成します。お申込み時に作品の色ピンク系・ブルー系のいずれかをお選びください。 持ち物：持ち帰り用の袋
3月 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ 【単発】	3/25 (水)	13:30～ 15:30	18歳以上	先着 20名	1,000円	不要	絵本のページをめくるとその場面が体験できます。発見や創造力、感情の理解や共感性、語彙力アップ等もあり、年齢に関係なく始めることができます。絵本の選び方や読み方もお伝えします。 持ち物：持ち物：筆記用具、ノート
3月 ★NEW★ 藤井竜王 元記者の秘蔵話 【単発】	3/29 (日)	13:30～ 15:00	18歳以上	先着 30名	1,500円	不要	元新聞記者が藤井聡太竜王の強さと素顔に迫ります。 持ち物：特になし

お申込み締め切りしました。

◆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対応となります。予めご了承ください。

健康ライブラリー 健康ライブラリー  
 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