

4月のスケジュール



日	曜日	時間	内容	日	曜日	時間	内容
1	水	10:10-11:30 13:30-14:00 13:30-15:30 19:00-19:45	ブックスタートのひろば はびすま@健康カフェ(カフェ) 基礎から学ぶ朗読の魅力 美姿勢アクティブ	15	水	10:45-11:15 13:30-14:00 19:00-19:45	シニアウォーキングラボ はびすま@健康カフェ(カフェ) 美姿勢アクティブ
2	木	10:00-12:00 13:30-15:00 16:00-17:30	和紙おりがみ 筆ペン・ボールペン字 こども書き方教室	16	木	11:00-12:00 13:30-15:00 16:00-17:30	グラウンドゴルフ(土の広場) 筆ペン・ボールペン字 こども書き方教室
3	金	10:30-12:30 13:00-15:00 19:00-19:45	初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 ピラティス	17	金	10:30-12:30 13:00-15:00 19:00-19:45	初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 ピラティス
4	土	10:00-11:00 13:00-13:30	キッズ体操(年中・年長) シニアウォーキングラボ	18	土	10:00-11:00 13:30-15:00	キッズ体操(年中・年長) のどを鍛える健康声磨き®講座
5	日	11:00-11:20 18:15-20:45	えほんのじかん(おはなしのへや) アンサンブル講座	19	日	10:30-12:00 11:00-11:20 18:15-20:45	健康医療情報講座：PUSHコース受講会 えほんのじかん(おはなしのへや) アンサンブル講座
6	月	10:45-11:15	シニアウォーキングラボ	20	月	10:45-11:15	シニアウォーキングラボ
7	火	13:00-15:00 15:00-17:00 19:00-19:45	初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 ヨガ	21	火	10:10-11:30 13:00-15:00 15:00-17:00 19:00-19:45	ブックスタートのひろば 初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 ヨガ
8	水	11:00-11:20 13:30-14:00 13:30-15:30 19:00-19:45	おひぎで絵本 はびすま@健康カフェ(カフェ) えんぴつデッサン 美姿勢アクティブ	22	水	11:00-11:20 13:30-14:00 19:00-19:45	おひぎで絵本 はびすま@健康カフェ(カフェ) 美姿勢アクティブ
9	木	10:45-11:15	シニアウォーキングラボ	23	木	10:45-11:15	シニアウォーキングラボ
10	金	19:00-19:45	ピラティス	24	金	10:30-11:30 13:30-15:00 19:00-19:45	介護予防運動教室：竜ヶ池ホーム 写真で巡る日本「100名城」 ピラティス
11	土	10:00-11:00 14:00-15:00	キッズ体操(年中・年長) 健康医療情報講座：身近な健康パートナー薬剤師との付き合い方	25	土	10:00-11:00 14:00-16:00	キッズ体操(年中・年長) けんとわくわく工作会
12	日	11:00-11:20 13:30-15:00	えほんのじかん(おはなしのへや) 史書を考古学で読み解く	26	日	11:00-11:30	えほんのじかんスペシャル
13	月	11:00-11:20	おひぎで絵本	27	月	10:45-11:15	シニアウォーキングラボ
14	火	10:30-11:15 11:30-12:15 13:30-15:00 19:00-19:45	はじめてのダンスエアロ パワフルシニア 合戦で読む戦国史 ヨガ	28	火	10:30-11:15 11:30-12:15 19:00-19:45	はじめてのダンスエアロ パワフルシニア 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)	29	水	10:10-11:30 19:00-19:45	ブックスタートのひろば 美姿勢アクティブ
※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)	30	木		
※3	月～金	14:50～15:00	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	月～金	14:00～の30分	けんとすまいる倶楽部を行います。(休館日を除く) 月：季節の折り紙or塗り絵、火：モルック、水：季節の簡単な工作 木：モルック、金：紙芝居				

※1、※2、※3、※4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。



休館日

その他教室の申込

文化教室申込



4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。
 ※3月11日 9:00より申込受付開始。
 ※抽選講座のお申込み期間：3月11日9:00～3月17日18:00まで。
 ※抽選結果は18日以降に、ホームページ・Line・館内掲示にてお知らせします。

運動教室	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
NEW キッズ体操(年中・年長)	4/4、11、18、25 5/2、9、16、30 6/6、13、20、(土)	10:00～ 11:00 5/9、6/13のみ 9:45～	年中・年長	先着15名	11,000円(3ヶ月)	走ったり跳んだり、遊びながら運動能力の基礎を育みます。マットや跳び箱にも挑戦し、運動遊びを楽しみましょう♪ 持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、水分補給の飲み物、タオル等
はじめてのダンスエアロ	4/14、28 (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！ 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
NEW パワフルシニア	4/14、28 (火)	11:30～ 12:15	60歳以上 <small>※一般の方も参加可能</small>	先着15名	1,000円(1回)	シニア向けの筋トレ教室です。 今からでも遅くない、みんなで“貯筋”しましょう！ 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、タオル等
ヨガ	毎週火曜日	19:00～ 19:45	18歳以上	先着15名	12,000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。 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
NEW 美姿勢アクティブ	毎週水曜日	19:00～ 19:45	18歳以上	先着15名	12,000円(3ヶ月)	癒し、整え、高める3つのアプローチで、しなやかさと強さを育みます。 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
★抽選 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。 持ち物：水分補給の飲み物、タオル等
★抽選 介護予防運動教室	4/24(金)	10:30～ 11:30	概ね 60歳以上	抽選 20名	無料	協力施設：竜ヶ池ホーム 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	4/4(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	4/6(月)	10:45～ 11:15	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	4/9(木)	10:45～ 11:15	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	4/15(水)	10:45～ 11:15	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	4/20(月)	10:45～ 11:15	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	4/23(木)	10:45～ 11:15	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	4/27(月)	10:45～ 11:15	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	4/16(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】	4/5(日)、19(日) 5/17(日)、24(日) 6/7(日)、21(日)	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)	色々な楽器で集まって、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 「身近な健康パートナー、 薬剤師との付き合い方」	4/11 (土)	14:00～ 15:00	どなたでも	先着 30名	無料	かかりつけ薬局の見つけ方や、薬の素朴な疑問などを解決しましょう。 持ち物：特になし。
健康医療情報講座：済生会吹田病院 「PUSHコース受講会」	4/19 (日)	10:30～ 12:00	どなたでも	先着 20名	無料	心肺蘇生とAEDの技術を習得します。受講証も発行します。 持ち物：動きやすい服装 お申込みは済生会吹田病院です。 ☎：06-6382-1521
けんとわくわく工作会	4/25 (土)	14:00～ 16:00	4歳から 小学生まで	先着 10名	無料	好きな色をつけてオリジナルのバスボムを作りましょう！ 掃除にも食品にも使えるクエン酸と重曹を使います。 持ち物：特になし

けんとすまいるフェス	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
------------	----	----	----	----	-----	----

！！注意！！ けんとすまいるフェスのお申込みは3月1日(日)からです。

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、一緒に成長をたのしみませんか。 持ち物：軍手、汚れてもいい服装、移植ゴテ(スコップ)
キッズ体操	3/14 (土)	10:30～ 11:30	新年中 新年長	先着 15名	無料	4月から新しく「キッズ体操講座」が始まります。 無料で体験できるチャンス！ぜひ一度体験してみてください。 持ち物：室内シューズ、動きやすい服装

<p>◆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。</p>	<p>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</p>
--	---

