

7月のスケジュール



- お申込みはお電話、またはQRコードからお願いいたします。
- 6月11日 9:00よりお申込み受付を開始します。
- 抽選講座のお申込み期間：6月11日 9:00 ～ 6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。

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:10-11:30 ブックスタートのひろば 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) 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	2 10:00-12:00 和紙おりがみ 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 13:30-15:00 筆ペン・ボールペン字 16:00-17:30 こども書き方教室	3 10:30-12:30 初めての健康麻雀(初級) 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) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	4 10:00-11:00 キッズ体操(年中・年長) 11:30-12:00 シニアウォーキングラボ
5 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや) 14:00-16:00 けんとわくわく工作会 18:15-20:45 アンサンブル講座	6 10:45-11:15 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)	7 10:10-11:30 ブックスタートのひろば 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 13:00-15:00 初めての健康麻雀(初級) 15:00-17:00 楽しい健康麻雀 19:00-19:45 ヨガ	8 13:30-14:00 はぴすま@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) 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	9 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 13:00-13:30 シニアウォーキングラボ	10 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	11 9:45-10:45 キッズ体操(年中・年長) 11:00-11:20 おひざで絵本 13:30-15:00 のどを鍛える健康声磨き®講座
12 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや) 14:00-16:00 「本の帯」を作ってみよう！	13 11:00-11:20 おひざで絵本 13:00-13:30 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 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 10:30-11:15 はじめてのダンスエアロ 11:30-12:15 パワフルシニア 13:30-15:00 『戦国武将列伝』 19:00-19:45 ヨガ	15 10:30-12:00 初心者でも大丈夫 簡単に身に付く手話講座 13:30-14:00 はぴすま@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) 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	16 9:00-10:00 グラウンドゴルフ 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 13:30-15:00 筆ペン・ボールペン字 16:00-17:30 こども書き方教室	17 10:30-12:30 初めての健康麻雀(初級) 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) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	18 10:00-11:00 キッズ体操(年中・年長) 13:30-15:00 プリザーブドフラワーの 仏花アレンジ 15:30-16:30 高校生と学ぶSDGs工作講座
19 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	20	21 10:45-11:15 シニアウォーキングラボ 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 13:00-15:00 初めての健康麻雀(初級) 15:00-17:00 楽しい健康麻雀 19:00-19:45 ヨガ	22 13:30-14:00 はぴすま@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) 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	23 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園)	24 10:45-11:15 シニアウォーキングラボ 13:30-15:00 写真で巡る「秀吉・秀長」 所縁(ゆかり)のお城 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	25 10:10-11:30 ブックスタートのひろば 14:00-16:00 健康医療情報講座：聞きたい！ 医療のお仕事 薬剤師編
26 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや) 14:00-15:30 けんと読書会 18:15-20:45 アンサンブル講座	27 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)	28 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) 10:30-11:15 はじめてのダンスエアロ 11:30-12:15 パワフルシニア 19:00-19:45 ヨガ	29 11:00-11:20 おひざで絵本 13:00-13:30 シニアウォーキングラボ 13:30-14:00 はぴすま@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) 14:00-16:00 えんぴつデッサン 19:00-19:45 美姿勢アクティブ	30 休館日	31 10:30-12:00 K レンジャー：子供たこゲーム 13:00-13:30 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) 18:45-19:30 ピラティス① 19:45-20:30 ピラティス②	

- 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・祝日を除く)
- 水・木・土 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・祝日を除く)
- 月～金 14:50～のラジオ体操はライブラリー1階で行います。(休館日・祝日を除く)

- 月～金 ケントすまいる倶楽部を行います。(休館日・祝日を除く)
月・水・金：14:00～14:30 火・木：10:30～11:00 ※申込み不要
月：季節の折り紙or塗り絵 水：季節の簡単な工作 金：紙芝居
火・木：ニュースポーツ(モルック、コーンホール等)、健康遊具を使った簡単なトレーニング



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

運動教室



：抽選講座

※途中からの参加や、1回体験(1回：1,200円)も可能です。(定員に達している教室を除く)
※途中から参加の場合、参加費は残り回数分になります。

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
キッズ体操(年中・年長)	毎週土曜日 ※7/25,8/22 9/26 除く	10:00-11:00 ※7/11,8/8, 9/12は9:45～	年中・年長	先着15名	10,000円 全10回/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：室内履き、動きやすい服装、水分補給飲料、タオル等
はじめてのダンスエアロ	7/14、28 (火)	10:30-11:15	18歳以上	先着 各15名	1,000円 (1回)	エアロビクスにダンステイストの動きを入れて、音楽に合わせて楽しむクラスです。 持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
パワフルシニア	7/14、28 (火)	11:30-12:15	概ね40歳以上	先着 各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、水分補給飲料、タオル等
ヨガ	毎週火曜日 ※日程はカレンダーを ご確認ください	19:00-19:45	18歳以上	先着15名	13,000円 全13回/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：水分補給飲料、タオル等
美姿勢アクティブ	毎週水曜日 ※日程はカレンダーを ご確認ください	19:00-19:45	18歳以上	先着15名	14,000円 全14回/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：水分補給飲料、タオル等
ピラティス	毎週金曜日 ※日程はカレンダーを ご確認ください	①18:45-19:30 ②19:45-20:30	18歳以上	抽選 各20名	12,000円 全12回/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：水分補給飲料、タオル等
シニアウォーキングラボ	7/4(土)	11:30-12:00	概ね60歳以上	抽選 各15名	無料	持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等
	7/6(月)	10:45-11:15				
	7/9(木)	13:00-13:30				
	7/13(月)	13:00-13:30				
	7/21(火)	10:45-11:15				
	7/24(金)	10:45-11:15				
	7/29(水)	13:00-13:30				
	7/31(金)	13:00-13:30				
グラウンドゴルフ	7/16(木)	9:00-10:00	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：水分補給飲料、タオル等

その他講座

※募集定員に達した講座でも、キャンセル待ちを受け付けている場合もありますのでお電話にてご確認ください。

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容
アンサンブル講座	7/5、26 8/2、23 9/6、27 (日)	18:15-20:45	楽器の演奏が できる方	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
けんとわくわく工作会	7/5(日)	14:00-16:00	年長から 小学生まで ※未就学児は 保護者同伴必須	先着10名	無料	ペットボトルとスプレーを使って水てっぽうを作るよ！ 作った水てっぽうをつかってあそんでみよう！ 持ち物：なし 服装：水にぬれても大丈夫な服
「本の帯」を作ってみよう！	7/12(日)	14:00-16:00	中高生	先着8名	無料	キャッチコピーやコメントを考え、本にかかる『帯』を作成し、 本に掛けて図書館内で展示します。
高校生と学ぶSDGs工作講座	7/18(土)	15:30-16:30	5歳～12歳	先着10名	無料	季節をテーマに地球にやさしい工作をします♪保護者の方とご一緒でも、 お子さまのみでもご参加いただけます。 協力：早稲田大阪高等学校 持ち物：飲み物
健康医療情報講座： 聞きたい！医療のお仕事 薬剤師編	7月25日(土)	14:00-16:00	医療の仕事に 興味がある 小学生高学年～ 中学・高校生	先着30名	無料	病院・薬局・企業で働くプロが、それぞれの職場での薬剤師のお仕事について 分かりやすく紹介します。薬学部の大学生も参加しますので、大学での学びや 受験の勉強方法も直接聞いてみましょう！ ※申込み：7/1(水)～
けんと読書会	7/26(日)	14:00-15:30	中学生～ 一般	先着10名	無料 ※別途コピー代 150円(任意)	おすすめの本、作品について話し合う気軽で楽しい会です。 持ち物：おすすめの本1～2冊、コーヒーを飲まれる方は150円
Kレンジャー：子供たこゲーム	7/31(金)	10:30-12:00	小学生 高学年以上	先着15名	無料	『めんこ』『だるまさんがころんだ』『こま回し』の遊びを行います。 懐かしい昔の遊びをぜひ体験してみましょう！ 持ち物：室内履き、水分補給飲料

文化教室



：抽選講座

※途中からの参加も可能です。(定員に達している教室、申込み制限がある教室を除く)
※途中から参加の場合、参加費は残り回数分になります。

教室名	日程	曜日	時間	対象	定員	参加費	教材費	内容
『戦国武将列伝』	7/14 8/25 9/8	(火)	13:30-15:00	18歳以上	先着20名	3,000円/全3回	660円/全3回	7月：第1回「赤松満祐と将軍暗殺」 8月：第2回「朝倉孝景と越前幕府」 9月：第3回「浅井長政と信長包囲網」 持ち物：筆記用具
史書を考古学で読み解く	7/19 8/9 9/13	(日)	13:30-15:00	18歳以上	先着20名	3,000円/全3回	880円 ※途中入会でも 880円	7月：飯豊皇女の中継ぎで皇位を継承した葛城氏系の「清寧」政権 8月：平郡氏の専横に対し和珥氏系の「仁賢」政権を支えた物部氏 9月：少年「武烈」を擁立し平群氏から王権中枢を奪った大伴金村 持ち物：筆記用具、ノート
写真で巡る「秀吉・秀長」 所縁(ゆかり)のお城	7/24 8/28 9/25	(金)	13:30-15:00	18歳以上	先着15名	3,000円/全3回	330円/全3回	7月：「木下藤吉郎」時代：墨俣一夜城、金ヶ崎城、小谷城等 8月：「羽柴秀吉」時代：長浜城、竹田城、上月城、三木城等 9月： 同 本能寺の変まで：姫路城、鳥取城、備中高松城等 持ち物：筆記用具
えんぴつデッサン	7/29 8/12 9/9	(水)	13:30-15:30 ※7/29のみ 14:00-16:00	18歳以上	先着15名	3,000円/全3回	990円/全3回	基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが増し、油絵や水彩などを描く時にも 役立ちます。 持ち物：鉛筆B・2B、ねりけし、F4(4号)またはF6(6号)スケッチブック(画用紙)
基礎から学ぶ朗読の魅力	7/1 8/5 9/2	(水)	13:30-15:30	18歳以上	先着15名	3,000円/全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
子ども書き方教室①・② (②：毎月月初 入会可能)	7/2,16 8/20 9/3,17	(木)	16:00-17:30	①3歳～年長 ②小学生	先着15名	5,000円/全5回	①新規 350円 ②新規・継続 1,200円	年齢や学年に合わせて、独自のテキストに沿って基本からしっかりと学びます。 ※付き添いの方の入室はできません。 持ち物：①8マス国語ノート、鉛筆数本(4Bか5B)、消しゴム、テキスト(初回時購入) ②4Bか5Bの鉛筆数本と消しゴム
筆ペン・ボールペン字 ※途中入会不可	7/2,16 8/20 9/3,17	(木)	13:30-15:00	18歳以上	先着15名	5,000円/全5回	新規 2,130円 継続① 5,500円 継続② 2,400円	日常生活に必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。 継続の方で希望者は級位認定試験の受験が可能です。 (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)
和紙おりがみ ※途中入会不可	7/2 8/6 9/3	(木)	10:00-12:00	18歳以上	先着20名	3,000円/全3回	1,000円	3回で秋のお花をハングングバスケットを使った寄せ植え風に仕上げます。 持ち物：はさみ、木工用ボンド
初めての健康麻雀(初級) (火曜クラス)	7/7、21 8/4、18 9/1、15	(火)	13:00-15:00	20歳以上	抽選20名	6,000円/全6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 (火曜クラス)	7/7、21 8/4、18 9/1、15	(火)	15:00-17:00	20歳以上	抽選20名	6,000円/全6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。※テキスト内容は、初級と異なります 持ち物：筆記用具
初めての健康麻雀(初級) (金曜クラス)	7/3、17 8/7、21 9/4、18	(金)	10:30-12:30	20歳以上	抽選20名	6,000円/全6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 (金曜クラス)	7/3、17 8/7、21 9/4、18	(金)	13:00-15:00	20歳以上	抽選20名	6,000円/全6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。※テキスト内容は、初級と異なります 持ち物：筆記用具
のどを鍛える健康声磨き®講座	7/11 8/15 9/19	(土)	13:30-15:00	20歳以上	先着15名	3,000円/全3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、呼吸法や発声法を改善し表情筋ストレッチや滑舌などの実践的な 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
New 初心者でも大丈夫 簡単に身に付く手話講座	7/15 8/19 9/16	(水)	10:30-12:00	20歳以上	先着10名	3,000円/全3回	不要	手話を実践的に使いながら「楽しい」感覚を感じてもらえるような手話講座です。 やってみたい、興味はあるが何から始めればいいのか迷っている方におすすめです。 持ち物：スマートフォンなど動画を撮影できるもの、筆記用具
【単発/7月】 プリザーブドフラワーの仏花アレンジ	7/18	(土)	13:30-15:00	18歳以上	先着12名	1,000円	4,200円	生花のような風合いで、水やりの手間がかからず、長く飾ることができるプリザー 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

【注意事項】

- 貴重品の管理はご自身で行って下さい。
- いただいた個人情報は「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。
- 教室・講座を欠席される場合は、必ずご連絡をお願いいたします。(※ご連絡なく欠席された場合、今後のご参加をお断りする場合がありますので予めご了承ください。)
- お申込み後に有料教室・講座への参加をキャンセルされる場合は、教室初回開催日の前日までにご連絡をお願いいたします。それ以降にキャンセルをされる場合は、キャンセル料(参加費全額/教材費)が発生します
ので、予めご了承ください。※文化教室については、前日キャンセルでも教材費のお支払いが必要な教室もありますので、予めご了承ください。

【免責事項】

- 教室・講座へ参加中の個人の健康管理は、全て自己責任でお願いいたします。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。

【休講について】

- レッスン開始2時間前の時点で下記に該当する場合は、安全を考慮し休講といたします。休講の場合は、ホームページに掲載しますのでそちらをご確認ください。※ご不明な場合は、お電話にてご確認ください。
①「特別警報」 ②「暴風警報」 ③「天候不良」 ④『その他各種感染症等の流行時』

15:30-16:30