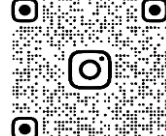


- お申込みはお電話、またはQRコードからお願いいたします。
- 8月11日 9:00よりお申込み受付を開始します。
- 抽選講座のお申込み期間： **8月11日 9:00 ～ 8月15日 18:00まで**
- 抽選結果は**17日以降**に、ホームページ・LINE・館内掲示にてお知らせします。

| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 月                           |  | 火                          |  | 水                                        |  | 木                          |  | 金                                      |  | 土                                             |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|--|----------------------------|--|------------------------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|
| <div>抽選講座申込期間<br/>変更のお知らせ</div> <div>申込期間：8月11日9:00～<br/>15日18:00まで</div> <div>抽選発表：8月17日以降</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                             |  | 1                          |  | 2                                        |  | 3                          |  | 4                                      |  | 5                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) |  | 10:10-11:30 ブックスタートのひろば                  |  | 10:00-12:00 和紙おりがみ         |  | 10:30-12:30 初めての健康麻雀(初級)               |  | 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    |  | 13:30-14:00 はびすま@健康カフェ(カフェ)              |  | 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) |  | 13:00-15:00 楽しい健康麻雀                    |  |                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 13:00-15:00 初めての健康麻雀(初級)   |  | 13:30-15:30 基礎から学ぶ朗読の魅力                  |  | 13:30-15:00 筆ペン・ボールペン字     |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)            |  | 14:00-15:00 クレンジャー：防災について考えよう                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 15:00-17:00 楽しい健康麻雀        |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)              |  | 16:00-17:30 こども書き方教室①・②    |  | 18:45-19:30 ピラティス①                     |  |                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 19:00-19:45 ヨガ             |  | 19:00-19:45 美姿勢アクティブ                     |  | 19:45-20:30 ピラティス②         |  |                                        |  |                                               |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 7                           |  | 8                          |  | 9                                        |  | 10                         |  | 11                                     |  | 12                                            |  |
| 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 11:00-11:20 おひざで絵本          |  | 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) |  | 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) |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)            |  | 9:45-10:45 キッズ体操(年中・年長)                       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 13:30-14:00 シニアウォーキングラボ     |  | 10:30-11:15 初めてのダンスエアロ     |  | 13:30-14:00 はびすま@健康カフェ                   |  |                            |  |                                        |  | 11:00-11:20 おひざで絵本                            |  |
| 14:00-16:00 けんとわくわく工作会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) |  | 11:30-12:15 パワフルシニア        |  | 13:30-15:30 えんぴつデッサン                     |  |                            |  | 18:45-19:30 ピラティス①                     |  | 14:00-15:00 健康医療情報講座：<br>ポリファーマシーについて         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  |                            |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)              |  |                            |  | 19:45-20:30 ピラティス②                     |  | 15:30-16:30 高校生と学ぶSDGs工作講座                    |  |
| 18:15-20:45 アンサンブル講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                             |  | 19:00-19:45 ヨガ             |  | 19:00-19:45 美姿勢アクティブ                     |  |                            |  |                                        |  |                                               |  |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 14                          |  | 15                         |  | 16                                       |  | 17                         |  | 18                                     |  | 19                                            |  |
| 10:30-12:00 健康医療情報講座：脳の健康と<br>知っておきたいお金のはなし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) |  | 10:10-11:30 ブックスタートのひろば    |  | 10:30-12:00 初心者でも大丈夫<br>簡単に身に付く手話講座      |  | 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) |  | 10:30-12:30 初めての健康麻雀(初級)               |  | 10:00-11:00 キッズ体操(年中・年長)                      |  |
| 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                             |  | 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                  |  | 10:30-11:30 介護予防運動教室       |  | 13:00-15:00 楽しい健康麻雀                    |  | 11:30-12:00 シニアウォーキングラボ                       |  |
| 13:30-15:00 史書を考古学で読み解く                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                             |  | 13:00-15:00 初めての健康麻雀(初級)   |  | 13:30-14:00 はびすま@健康カフェ(カフェ)              |  | 13:30-15:00 筆ペン・ボールペン字     |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)            |  | 13:30-15:00 のどを鍛える健康声磨き®講座                    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 15:00-17:00 楽しい健康麻雀        |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)              |  | 16:00-17:30 こども書き方教室①・②    |  | 18:45-19:30 ピラティス①                     |  |                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 19:00-19:45 ヨガ             |  | 19:00-19:45 美姿勢アクティブ                     |  |                            |  | 19:45-20:30 ピラティス②                     |  |                                               |  |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 21                          |  | 22                         |  | 23                                       |  | 24                         |  | 25                                     |  | 26                                            |  |
| 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 10:45-11:15 シニアウォーキングラボ     |  | 10:30-11:15 はじめてのダンスエアロ    |  |                                          |  | <div>休館日</div>             |  | 13:30-15:00 写真で巡る「秀吉・秀長」<br>所縁(ゆかり)のお城 |  | 9:30-10:30 ポールウォーキング                          |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 11:30-12:15 パワフルシニア        |  | 13:00-14:00 美味しい災害食！<br>～いつもの食事にもしもの食事を～ |  |                            |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ)            |  | 10:10-11:30 ブックスタートのひろば                       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 13:30-15:00 『戦国武将列伝』       |  |                                          |  |                            |  | 18:45-19:30 ピラティス①                     |  | 18:30-20:00 エコライト灯る月夜の音浴会<br>～朗読とともに～第一夜(カフェ) |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  | 19:00-19:45 ヨガ             |  | 19:00-19:45 美姿勢アクティブ                     |  |                            |  | 19:45-20:30 ピラティス②                     |  |                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  |                            |  |                                          |  |                            |  |                                        |  |                                               |  |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 28                          |  | 29                         |  | 30                                       |  |                            |  |                                        |  | <div>プロの演奏家と共に贈る司書の<br/>朗読会を開催します♪</div>      |  |
| 11:00-11:20 えほんのじかん(おはなしのへや)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 14:00-14:30 けんとすまいる倶楽部(カフェ) |  | 10:30-11:00 けんとすまいる倶楽部(公園) |  | 11:00-11:20 おひざで絵本                       |  |                            |  |                                        |  |                                               |  |
| 14:00-15:30 けんと読書会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                             |  | 11:30-12:00 シニアウォーキングラボ    |  | 13:00-13:30 シニアウォーキングラボ                  |  |                            |  |                                        |  |                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                             |  |                            |  | 13:30-14:00 はびすま@健康カフェ(カフェ)              |  |                            |  |                                        |  |                                               |  |
| 18:15-20:45 アンサンブル講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                             |  | 19:00-19:45 ヨガ             |  | 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                     |  |                            |  |                                        |  |                                               |  |
| <div>●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)</div> <div>●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)</div> <div>●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)</div> <div>●月～金 けんとすまいる倶楽部を行います。(休館日・祝日を除く)</div> <div>月・水・金：14:00～14:30 火・木：10:30～11:00 ※申込み不要</div> <div>月：季節の折り紙or塗り絵 水：季節の簡単な工作 金：紙芝居</div> <div>火・木：ニュースポーツ、健康遊具を使った簡単なトレーニング</div>                                                                                                                                                                         |  |                             |  |                            |  |                                          |  |                            |  |                                        |  |                                               |  |
| <div><div><div>LINE</div></div><div><div>KENTO_PARKLIBRARY</div></div><div><div>教室申込</div></div><div><div>文化教室申込</div></div><div>健都レールサイド公園及び吹田市立健都ライブラリー</div><div></div></div> |  |                             |  |                            |  |                                          |  |                            |  |                                        |  |                                               |  |

# 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<br>※7/25,8/22<br>9/26 除く | 10:00-11:00<br>※7/11,8/8,<br>9/12は9:45~ | 年中・年長   | 先着15名   | 10,000円<br>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。<br>マットや跳び箱にも挑戦し、運動遊びを楽しみましょう♪<br>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                                                                                              | 9/8、22<br>(火)                  | 10:30-11:15                             | 18歳以上   | 先着 各15名 | 1,000円<br>(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。<br>持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等                            |
| パワフルシニア                                                                                                  | 9/8、22<br>(火)                  | 11:30-12:15                             | 概ね40歳以上 | 先着 各15名 | 1,000円<br>(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"野筋"しましょう！<br>持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等                            |
| ヨガ                                                                                                       | 毎週火曜日<br>※日程はカレンダーを<br>ご確認ください | 19:00-19:45                             | 18歳以上   | 先着15名   | 13,000円<br>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。<br>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<br>※日程はカレンダーを<br>ご確認ください | 19:00-19:45                             | 18歳以上   | 先着15名   | 14,000円<br>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。<br>持ち物：水分補給飲料、タオル等                                      |
|  ピラティス                  | 毎週金曜日<br>※日程はカレンダーを<br>ご確認ください | ①18:45-19:30<br>②19:45-20:30            | 18歳以上   | 抽選 各20名 | 12,000円<br>全12回/3ヶ月 | 腰痛や肩こりの改善、身体をスリキリさせたい方におすすめです。<br>姿勢を改善し、体の動きを良くしていきます。<br>持ち物：水分補給飲料、タオル等                |
|  介護予防運動教室               | 9/17(木)                        | 10:30-11:30                             | 概ね60歳以上 | 抽選 20名  | 無料                  | 協力施設：高寿園<br>持ち物：室内履き、水分補給飲料、タオル等                                                          |
|  シニアウォーキングクラブ         | 9/1(火)                         | 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                                                                      |
|                                                                                                          | 9/7(月)                         | 13:30-14:00                             |         |         |                     |                                                                                           |
|                                                                                                          | 9/9(水)                         | 10:45-11:15                             |         |         |                     |                                                                                           |
|                                                                                                          | 9/16(水)                        | 13:00-13:30                             |         |         |                     |                                                                                           |
|                                                                                                          | 9/19(土)                        | 11:30-12:00                             |         |         |                     |                                                                                           |
|                                                                                                          | 9/21(月)                        | 10:45-11:15                             |         |         |                     |                                                                                           |
|                                                                                                          | 9/29(火)                        | 11:30-12:00                             |         |         |                     |                                                                                           |
|  【単発/9月】<br>ボールウォーキング | 9/26(土)                        | 9:30-10:30                              | 概ね40歳以上 | 先着20名   | 無料                  | ボールウォーキング教室の第2弾を開催します!! ボールを使って歩きながら、簡単なエクササイズも行います。初めての方もぜひご参加ください。                      |

## 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<br>8/2、23<br>9/6、27 (日) | 18:15-20:45 | 楽器の演奏ができる方             | 先着30名 | 無料<br>※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！<br>持ち物：楽器、あれば楽譜台                                                                |
| Kレンジャー：防災について考えよう                    | 9/5(土)                         | 14:00-15:00 | 小学生～一般<br>※低学年は保護者同伴必須 | 先着15名 | 無料                     | 防災グッズに触ったり、室内でみんなで楽しめるポッチャを体験できます。<br>ぜひ、ご家族でご参加ください！                                                  |
| けんとわくわく工作会                           | 9/6(日)                         | 14:00-16:00 | 小学生                    | 先着10名 | 無料                     | ペットボトルなどの空き容器でキノコのエコライトを作ってみよう！<br>作ったエコライトはカフェでのイベントに飾ることもできます。<br>持ち物：なし                             |
| 健康医療情報講座：吹田市薬剤師会「ポリファーマシーについて」       | 9/12(土)                        | 14:00-15:00 | 18歳以上                  | 先着30名 | 無料                     | 薬が多くなることで副作用や飲み合わせの問題が起こり、生活に支障をきたす「ポリファーマシー」を防ぐことが大切です。薬を安全に使い続けるためのポイントを学びご自身やご家族の健康管理に役立てましょう。      |
| 高校生と学ぶSDGs工作講座                       | 9/12(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。<br>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：済生会吹田病院「脳の健康と知っておきたいお金のはなし」 | 9/13(日)                        | 10:30-12:00 | 18歳以上                  | 先着30名 | 無料                     | 人生100年時代を、アクティブに楽しく生きる。そのためには「体の健康」だけでなく「脳の健康」も非常に重要です。一緒に認知機能やお金について学びましょう。<br>持ち物：スマートフォンもしくはタブレット必須 |
| 美味しい災害食！<br>～いつもの食事にもしもの食事を～         | 9/23(水)                        | 13:00-14:00 | 18歳以上                  | 先着20名 | 無料                     | 家庭で無理なく続けられる備蓄術「ローリングストック」のコツと、身近な缶詰やポリ袋を使って手軽に作れる「災害食レシピ」を分かりやすく紹介します。<br>※今回は座学にて講座を行います。            |
| けんと読書会                               | 9/27(日)                        | 14:00-15:30 | 中学生～一般                 | 先着10名 | 無料<br>※別途コーヒー代150円(任意) | おすすめの本、作品について話し合う気軽に楽しい会です。<br>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                                          |

# 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<br>8/25<br>9/22       | (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『赤松清祐と將軍暗殺』<br>8月：第2回『朝倉孝景と越前幕府』<br>9月：第3回『浅井長政と信長包圍網』<br>持ち物：筆記用具                                                                     |
| 史書を考古学で読み解く                                                                                                   | 7/19<br>8/9<br>9/13        | (日) | 13:30-15:00                       | 18歳以上          | 先着20名 | 3,000円/全3回 | 880円<br>※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<br>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<br>9月：少年「武烈」を擁立し平群氏から王権中樞を奪った大伴金村<br>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<br>8/28<br>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<br>8月：「羽柴秀吉」時代：長浜城、竹田城、上月城、三木城等<br>9月： 同 本能寺の変まで：姫路城、鳥取城、備中高松城等<br>持ち物：筆記用具                                     |
| えんびつデッサン                                                                                                      | 7/29<br>8/12<br>9/9        | (水) | 13:30-15:30<br>※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。<br>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<br>8/5<br>9/2          | (水) | 13:30-15:30                       | 18歳以上          | 先着15名 | 3,000円/全3回 | 330円<br>※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？<br>持ち物：筆記用具                                                                                              |
| 子ども書き方教室①・②<br>(②：毎月月初 入会可能)                                                                                  | 7/2,16<br>8/20<br>9/3,17   | (木) | 16:00-17:30                       | ①3歳～年長<br>②小学生 | 先着15名 | 5,000円/全5回 | ①新規 350円<br>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。<br>※付き添いの方の入室はできません。<br>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)<br>②4Bか5Bの鉛筆数本と消しゴム                  |
| 筆ペン・ボールペン字<br>※途中入会不可                                                                                         | 7/2,16<br>8/20<br>9/3,17   | (木) | 13:30-15:00                       | 18歳以上          |       |            | 新規 2,130円<br>継続 2,400円    | 日常生活で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。<br>継続の方で希望者は級位認定試験の受験が可能です。<br>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<br>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<br>※途中入会不可                                                                                             | 7/2<br>8/6<br>9/3          | (木) | 10:00-12:00                       | 18歳以上          |       |            |                           | 3回で秋のお花をハンギングバスケットを使った寄せ植え風に仕上げます。<br>持ち物：はさみ、木工用ボンド                                                                                         |
|  初めての健康麻雀(初級)<br>(火曜クラス)   | 7/7、21<br>8/4、18<br>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)<br>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。<br>持ち物：筆記用具                                                                                                    |
|  楽しい健康麻雀<br>(火曜クラス)      | 7/7、21<br>8/4、18<br>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)<br>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<br>持ち物：筆記用具                                                                     |
|  初めての健康麻雀(初級)<br>(金曜クラス) | 7/3、17<br>8/7、21<br>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)<br>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。<br>持ち物：筆記用具                                                                                                    |
|  楽しい健康麻雀<br>(金曜クラス)      | 7/3、17<br>8/7、21<br>9/4、18 | (金) | 13:00-15:00                       | 20歳以上          |       |            |                           | 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<br>持ち物：筆記用具                                                                     |
| のどを鍛える健康声磨き®講座                                                                                                | 7/11<br>8/15<br>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。<br>持ち物：筆記用具                                       |
| <b>New</b><br>初心者でも大丈夫<br>簡単に身に付く手話講座                                                                         | 7/15<br>8/19<br>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。<br>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                                  |

### 【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ご対応となります。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、ホームページへ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」