



2021.3
5号

健都レールサイド公園ライブラリー

レールサイド通信



〒564-0018
吹田市岸部新町2番31号
電話 06-6388-3800
FAX 06-6105-9102

健都レールサイド公園 健都ライブラリー QRコード



HP



Line



Facebook

発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

健都わくわくフェスティバル

※既に満員の場合もあります。ご了承ください。

3月20日(土)

防災ピクニック

第1部：親子防災教室 時間：10:30～11:30
おはなし会・講演会「その時どうする!？」
協力 吹田市立図書館 吹田市危機管理室



第2部：防災ピクニック 時間：11:45～13:00
保存食試食 給水リレー 協力 吹田市水道部

対象：親子20組(4歳以上小学生まで)

参加費：600円 ※事前申込必要

鉄道講演会「吹田とともに100周年
～JR西日本吹田総合車両所～」



湊町から吹田に車両基地を移転し今秋100年を迎えるのを
記念してお話を伺います。

時間：14:10～15:10

講師：西日本旅客鉄道株式会社 近畿統括本部
吹田総合車両所長 辻本 直弘氏

参加費：無料 ※事前申込必要

【ライブラリー開館日開館時間】

開館時間：午前10時～午後6時
木曜・金曜は午後8時まで
(祝日と重なる時は午後6時まで)
休館日：月の最終木曜日

新型コロナウイルス感染拡大のため、消毒
時間(午後5時30分～午後6時)を設け
一部サービスを制限しながら開館します。
午前10時～午後5時30分

木・金曜 午後6時～午後8時(祝日と重
なる場合はのぞく。月の最終木曜日は休館。)

※今後の感染状況等により、変更する場合
があります。最新の状況をHP等でご確認
ください。

3月21日(日)

ミズノ流忍者学校



忍者になりきって必要な運動能力を身につけるでござる!

時間：10:00～10:45(4歳児・5歳児)
11:15～12:00(小学1～3年生)

場所：健都レールサイド公園みどりの広場 ※雨天中止

参加費：800円 ※事前申込必

ミズノスポーツ塾

逆上がりを目標に鉄棒の練習をおこないます。

鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です♪

時間：14:00～14:45(4歳児・5歳児)
15:15～16:00(小学1～3年生)

場所：健都レールサイド公園みどりの広場

※雨天時 ライブラリー2階多目的室

参加費：800円 ※事前申込必要



両日

ドキスポ ～どきどきしながらスポーツを楽しもう～

心拍数を測りながらおこなう新感覚の運動遊びです。

時間：12:30～13:30(おおよそ)3歳以上

場所：ライブラリー正面玄関

※雨天時 ライブラリー2階多目的

参加費：無料



3月の主なイベント

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。
最新の状況をHP等でご確認ください。

イベント名	内容	開催日	時間	場所
介護予防運動教室 (無料)	楽しみながら介護の知識が身につく身体と頭の運動教室。 大和大学と地域の介護施設の専門職「片山岸部介護者支援の会」が協力。 各回定員 30名 ※事前申込	3月 3日 (水) 3月 15日 (月) 3月 12日 (金)	10時30分～11時30分 10時30分～11時30分 14時10分～15時	多目的室
健康カフェ 「おとな倶楽部」 (無料)	懐かしい遊びをご一緒に楽しみませんか？吹田市認知症カフェ交流会、(株)ベネッセスタイルケア「介護アンテナ」、明治安田生命グループMY介護の広場が協力 定員 10名 ※申込不要	毎週 月：おりがみ 火：朗読読み聞かせ 水：ぬり絵 木：クラフト 金：紙しばい ※祝日を除く	15時～15時30分	カフェ
バリアフリー映画会 「長いお別れ」 (無料)	視覚や聴覚に障がいのある方や、見えづらいと感じるご高齢の方にも映画を楽しんでいただけます。「音声ガイド」や「日本語字幕」つき映画。出演：蒼井優、山崎努ほか 定員 30名 ※事前申込	3月 27日 (土)	10時15分～12時30分	多目的室
童心社 紙芝居講座 (参加費 600円)	絵本と紙芝居の違いや楽しみ方をお伝えします。対象は読み聞かせや読書ボランティアに興味のある18歳以上の方。講師は紙芝居文化の会運営委員 西本和三氏。 定員 30名 ※事前申込	3月 28日 (日)	10時30分～正午	多目的室

4月イベント予告

- * すぷりんぐコンサート (有料) 4月 25日 (日) 10時30分～11時30分
- * 水引で作るアクセサリー (有料) 4月 2日 (金) 14時30分～16時30分
- * パーソナルカラー診断 (有料) 4月 9日 (金) 10時～12時
- * 和紙折り紙 (有料) 4月 23日 (金) 10時～12時

3月 11日 から申込受付開始 (注：すぷりんぐコンサートは3月15日から)

3月の無料教室

※教室イベントの開催については、新型コロナウイルス感染の状況により変更する場合があります。

【ストレッチ】月/火/水/金/土 9:30-9:40

※予約不要
火曜日 12:30-12:40
金曜日 18:30-18:40

【トレーニング】月/土 12:30-12:40

※予約不要
木曜日 18:30-18:40

*筋肉をしっかり動かし、筋力アップや維持を目標に行います！

【ランニング】定員5名※要予約

3/ 6(土) 両日
3/20(土) 19:00-19:40

*楽しく走りましょう！ストレッチやトレーニングも紹介します

【ウォーキング】定員5名※要予約

3/ 5(金) 両日
3/19(金) 10:00-10:30

*正しい歩き方を身につけ日々のウォーキングを効果的に行います

【ラララフィット】定員10名※要予約

3/ 9(火) 両日
3/23(火) 10:00-10:30

*日常生活に必要な筋力トレーニングやストレッチを行います

【ルディックワーク】定員5名※要予約

3/10(水) 両日
3/24(水) 14:00-14:40

*ボールを使ってウォーキングよりも効率的な運動を行います

【ラララサーキットライト】定員10名※要予約

3/ 4(木)
3/30(火) 10:00-10:40

*筋力トレーニングやリズム体操を行います

【グラウンドゴルフ】定員10名※要予約

3/18(木) 11:00-11:40

*専用の道具を使い楽しくプレイします

【膝痛予防改善体操】定員10名※要予約

3/19(金) 10:45-11:15

*公園の遊具で膝痛予防に繋がる体操をします

【キャッチボール】各定員5組※要予約

3/20(日) 14:00-14:40(4・5歳児)
15:00-15:40(1~3年生)

花壇に花を咲かせましょ〜♪

公園の花壇を利用して、専門の講師から花の育て方を学び、みんなで楽しく花の苗を植えてみませんか。 番号

日時 : 3月13日(土) 10時30分~12時
※小雨決行、雨天中止の場合は翌日14日(日)に延期

場所 : 健都レールサイド公園 健康増進広場内花壇

内容 : 土の養生方法、花の苗の植え付け、育て方の話を聞きながら実際に実践する。
花の種類は「パンジー」

定員 : 10名

対象 : 花の栽培に興味のある方

申込 : 3月1日(月)9:00~ 申込受付開始
先着順(定員となり次第、キャンセル待ちで受付)

持ち物 : 軍手、スコップ

その他 : ・参加の際に、少しでも体調に異変がある場合は、参加を控えて頂きますようお願い致します。
・マスクを必ず着用してご参加頂くようお願い致します。



親子キャッチボール教室



<報告> 健都ライブラリー 「ぬいぐるみおとまり会」

健都ライブラリーで初めての「ぬいぐるみおとまり会」を開催しました。

自分のお気に入りのぬいぐるみと一緒におはなし会に参加し、ぬいぐるみが図書館に泊まっている間に様々な図書館の「おしごと」をする様子をアルバムにまとめました。



ぬいぐるみをお迎えに来た子ども達はアルバムでおとまり中の様子を見て、うれしそうにしていました。親子で参加を楽しみにしていたとのお声をいただきました。これからも夢のあるイベントを通して図書館に親しみを持っていただけるよう努めます。

<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その4>

公園内は国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院監修の健康増進広場に27基の健康遊具が備えられています。

⑥ 腕伸ばしテスト

ストレッチ

《背中・肩・腕》



コマを0に合わせ、腕を水平に伸ばしてコマに触れる位置に立ち、バランスを保ちながら前に出す。



ライブラリー↓

⑩ うでうで

筋トレ

《腕・肩・胸》 5~10回×1~3セット



ボードに手をのせて前傾姿勢になるよう足の位置を調整。肘を曲げ伸ばし。
バーを使用する場合は、高さが低いほど負荷が高い。

編集後記

3月に大阪府下で緊急事態宣言が解除され、多くの市内の公共施設が再開されました。日に日に温かくなり健都レールサイド公園も、休日には多くの人で賑わいを見せています。また3月は門出のシーズンです。卒園前の遠足やお散歩で公園を訪れる先生と園児の姿があり、のびのびと走り回る様子やまわりの大人が見守る姿に、心が和みます。公園内の草木もようやく芽吹いて来ました。公園やライブラリーで様々な発見をしてみませんか。