

# 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



3月19日(土)

### すいすい防災講演会

災害時の給水対応について  
講義のあと公園に移動し、給水体験(雨天時は、展示)  
を実施。時間:10:30~12:00 定員:30名  
協力:吹田市水道部 ※要事前申込



### 防災レクリエーション

運動やクイズをとおして

防災のヒントを楽しみながら防災について学べます。

時間:13:00~14:00 ※当日参加型

対象:4歳以上(小学生以下は保護者同伴)

### ドキスポ

心拍数を測りながら行う新感覚の運動遊び。  
子どもから大人まで楽しめます。

時間:10:30~12:00 ※当日参加型

対象:概ね3歳以上

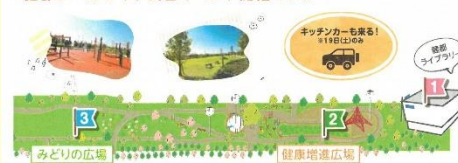
### 【ライブラリー開館日開館時間】

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)  
カフェの営業は午前9時~午後9時

**3月休館日 3月31日(木)**

※今後の状況等により、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。  
さい。

● 健都レールサイド公園イベント開催マップ ●



3月20日(日)

### 忍者教室



忍者の動きをモチーフに  
運動遊びを行います。

① 13:00~13:45 4歳児~5歳児15名

② 14:30~15:15 小学1~3年生15名

参加費:800円 ※要事前申込

### エンジョイ

### ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォークの  
教室を実施。ポールのレン  
タルあります!

時間:13:30~15:00

対象:18歳以上

定員:20名

参加費:500円

※要事前申込



### いろいろ体験ラリー



スタンプラリー形式でぬりえ、防災おりがみ  
クイズなどのコーナーを回ります。

時間:13:30~15:30 対象:3歳~小学生

先着60名 ※当日参加型

### 健康応援コーナー

### 今月のテーマ「女性の健康」

子宮がん検診、乳がん検診  
骨粗鬆症等の「女性の健康」を  
テーマに取り上げます。  
コーナーには、関連の  
パンフレットや  
リーフレットを  
設置しています。



# 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。  
既に満員の場合があります。ご了承ください。

## ● 3月 介護予防運動教室、医療講座、SDGs 2月20日(日)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	開催場所
介護予防運動教室	2日(水)・7日(月)	10:30~11:30	概ね60歳以上	20名	~元気であればなんでもできる~生き活きすこやか体操~	ライブラリー2階 多目的室  (無料) ※事前申込
	12日(土)	14:00~15:00	概ね60歳以上	20名	「理学療法士・リハビリ学生と一緒に運動と脳の働きチェック」	
医療講座	13日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	3月テーマ『骨粗しょう症と健康寿命』	
大学生と学ぶSDGs	29日(火)	14:00~16:00	小学3~6年生	20名	レールサイド公園でSDGsを探せ!	
工作 びよんびよん動物を作ろう	30日(水)	14:00~15:00	3歳~小学生 幼児は保護者同伴	15名	紙コップで動物を作ります。	

## 3月 文化教室 申込受付中

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
戦国武将列伝	1日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	100円	戦国大名として、覇者となった人物を取り上げ検証します。3月=奥州の覇者、伊達政宗
チョークアート	7日(月)	13:30~15:30	小学3年生以上	15名	1,000円	550円	扱いやすい画材『オイルパステル』でカラフルな絵や文字を描きます。
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	9日(水)	10:00~12:00	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本を紹介しながら、選び方、読み方、絵本のひみつなどをお伝えします。
えんぴつデッサン	9日(水)	13:30~15:30	18歳以上	12名	1,000円	300円	基礎デッサンを習得すれば絵を描く楽しさが増します。
日本書紀(連続教室)	13日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円/1回	100円/1回	『日本書紀』を考古学から読み解く「ヤマト政権を担った大王たちの実像」
海外トラベル地理	13日(日)	15:30~17:00	中学生以上	20名	1,000円	なし	世界でおすすめの観光地を紹介しながら文化や習慣について講義します。
パーソナルカラー	22日(火)	10:00~12:00	18歳以上	15名	1,000円	220円	色彩・骨格診断を通して自分の似合う色、シルエットを学びましょう。
和紙おりがみ	23日(水)	10:00~12:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	和紙で作った花をリースやブーケなどにアレンジします。
魅力アップ! 大人上品アイメイク	23日(水)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	あなたに似合う目元づくりのコツを学びます。
パステルアート	25日(金)	13:30~15:00	小学3年生以上	20名	1,000円	500円	指でくるくる描くので誰でも絵がかけるアートです。

文化教室については一部を掲載しています。詳しくは施設HPもしくはチラシをご覧ください。3日前まで申込可

## 1~3月連続運動教室 3月からの参加可能

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	開催場所
ヨガ	毎週火曜日 ※1/4,2/8を除く	19:00~19:45	18歳以上	1回あたり1,000円	15名	呼吸に合わせて体を動かします。リラックスしたい方、柔軟性を向上させたい方におすすめです。	健都ライブラリー 2F 多目的室  ※ヨガ、 背骨コンディショニングは 北側時間外通用口より ご入場下さい
背骨コンディショニング	毎週水曜日 ※2/9,2/23を除く	19:00~19:45	18歳以上	1回あたり1,000円	15名	自分で出来る体操、矯正、筋トレにより、腰痛や膝痛、肩こりなど体の不調の改善を目指します	
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終週を除く	19:00~19:45	18歳以上	1回あたり1,000円	15名	筋肉や骨、内臓を内側から支える役割をしている筋膜を柔らかくしなやかにし、筋肉のスムーズな動きを目指します。	
ピラティス	毎週金曜日 ※2/11を除く	19:00~19:45	18歳以上	1回あたり1,000円	15名	腰痛や肩こり、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、身体の動きを良くしていきます。	

## はじめてのフラ体験会 申込受付中

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	開催場所
はじめての フラ体験会	14日(月)	13:30~14:15	18歳以上	1,000円	15名	はじめての方向けの内容です。 基本的なフラの姿勢から丁寧に教えます。	ライブラリー2階 多目的室
	28日(月)	13:30~14:15	18歳以上	1,000円	15名		

詳細は施設HPもしくはイベントチラシをご覧ください。

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。

## 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/水/木 10:10～10:20 31日(木)は休館日の為、お休みです  
 火/水/金 12:30～12:40 \* 身体の筋肉をストレッチし、  
 ※予約不要 金 18:30～18:40 動きやすい身体づくりをします

**【トレーニング】** 月/土 12:30～12:40 31日(木)は休館日の為、お休みです  
 ※予約不要 木 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

**【ラララフィット】** 定員10名※要予約  
 3/ 1(火) 3日とも  
 3/15(火) 10:00～10:30  
 3/29(火)  
 \*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

**【ウォーキング】** 定員10名※要予約  
 3/ 4(金) 両日  
 3/18(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

**【ノルディックウォーク】** 定員10名※要予約  
 3/ 9(水) 両日  
 3/23(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

**【膝痛予防改善体操】** 定員10名※要予約  
 3/18(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

**【グラウンドゴルフ】** 定員10名※要予約  
 3/ 3(木) 11:00～11:40  
 \*専用の道具を使い楽しくプレイします

**【ランニング】** 定員10名※要予約  
 3/ 5(土) 両日  
 3/26(土) 19:00～9:40  
 \*楽しく走りましょう！ストレッチやトレーニング紹介します

**【ラララサーキットライト】** 定員15名※要予約  
 3/11(金) 両日  
 3/25(金) 10:00～10:40  
 \*筋力トレーニングやリズム体操を行います

**【キャッチボール】** 各定員5組※要予約  
 3/13(日) 14:00～14:40 (4・5歳児)  
 15:00～15:40 (1～3年生)  
 \*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。

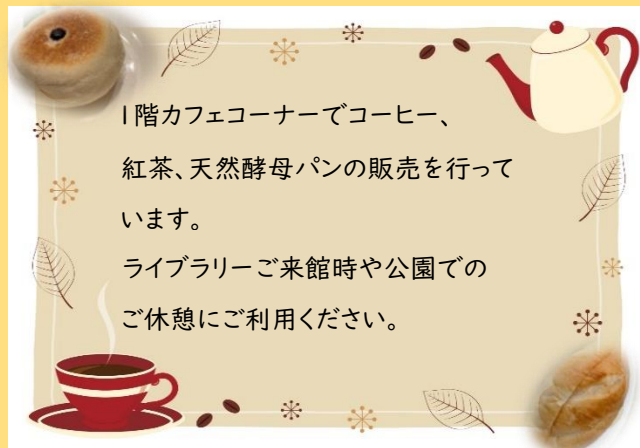
## カフェで一息



皆様に

安心してご利用  
 いただけるように  
 パーテーションの  
 設置や席の間隔

を取る等、感染対策を行っています。



1階カフェコーナーでコーヒー、  
 紅茶、天然酵母パンの販売を行って  
 います。  
 ライブラリーご来館時や公園での  
 ご休憩にご利用ください。

## ITで図書館利用が快適に!

### 【スマートフォンで貸し出し可能に】

3月7日(月)からインターネットサービスのMYライブラリーを利用すると、図書館の借出カードのバーコードがスマートフォンの画面に表示されます。館内の自動貸出機で貸し出し手続きができます。詳しくは図書館ホームページへ。



カード表示についてのページ



### 【新規カード発行 Web 申込開始】

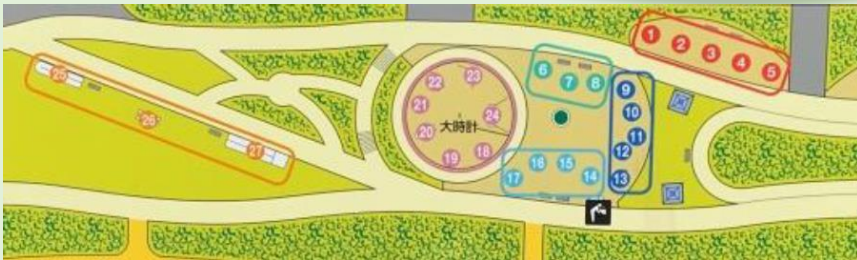
3月7日(月)から図書館の借出カード(除く:広域利用)の新規発行などが、Webフォームから申し込みができます。来館せずに電子書籍の利用が始められます。詳しくは図書館ホームページへ。



Web申し込みについてのページ

操作などご不明な点は、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

## <健都レールサイド公園健康遊具紹介 その16>



ライブラリー↓

### ⑭ へいきん台

バランス

1~2回 《足裏》



バランスを取りながら、端まで前向きで歩き、元の位置に戻る。または、横歩きですり足で歩く。

### ⑮ 健康快道

マッサージ

6~8回ずつ 《足裏》



靴をぬぎ、スタートから地面を踏みしめるよ

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。

### ~使う時のポイント~

1. 楽しく
2. できるところからスタート
3. ゆっくりと徐々に身体を慣らしながら
4. 無理をしない
5. 使っている筋肉を意識しながら

### 健康遊具紹介動画

③レッグアップストレッチ ~その1~



健康遊具の使い方を動画で分かりやすく解説します。

## 編集後記

3月開催の「健都わくわくフェスティバル」は「防災」をテーマに取りあげます。2011年3月11日に発生した東日本大震災から、今年で11年目を迎えます。あの日を忘れないためにも繰り返し「防災」について取組み、考えるきっかけにしたいものです。イベントでは子どもから大人まで楽しみながら防災を身近に感じていただけるよう取り組んでいます。どうぞ、皆様のご来館をお待ちしております。