

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

毎日コツコツ、始めませんか

おとな倶楽部

手指を動かしみんなで一緒に
懐かしい遊びを楽しみませんか。

「おとな倶楽部」は認知症について
理解を広める認知症カフェ
として開催しています。

月：おりがみ
火：読み聞かせ・朗読
水：ぬりえ 木：クラフト
金：紙芝居
※土日祝をのぞく

時間 15:00~15:30



【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

年末年始休館日 12月28日(火)~1月4日(火)

※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。

10分間ストレッチ、筋トレ

毎日少しずつの運動の積み重ね

で、しなやかな身体と体力維持を手に入れませんか。

- ・ストレッチ 月・火・水・木・金 身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりを目指します
- ・トレーニング 月・木・土 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。

対象18歳以上 予約不要



「おうちでトレーニング 運動で元気な身体づくりを！！」 【腰痛予防コース】

つらい腰痛も日常のトレーニングで予防できます。
運動不足の解消と合わせて日頃のルーティン
にしてみませんか。スタッフの写真で
動きをわかりやすく解説しています。

無理せず週2~3日ほどを目安に行いましょう。【腰痛予防コース】



健康応援コーナー 今月のテーマ

「暴飲暴食」



12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。

| 教室名 | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 内容 |
|--|--------------|----------------------|---------------|-----------|------------------------------------|
| 介護予防運動教室 (無料) | 1日(水)・13日(月) | 10:30~11:30 ※事前申込 | 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~ |
| | 25日(土) | 14:00~15:00 ※事前申込 | 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 (無料) | 12日(日) | 10:30~12:00 ※事前申込 | どなたでも | 30名 | 12月テーマ『高血圧症とその合併心疾患について』 |
| 大学生と学ぶSDGs (無料) | 19日(日) | 14:00~16:00 | 小学3~6年生 | 20名 | 『すぐらくてSDGsを学ぼう!』クリスマスバージョン |
| クリスマスコンサート 「親子で楽しむ弦楽四重奏」 大人 500円 1歳児~小学生 200円 (0歳児は100円) | 12日(日) | 14:00~15:00 ※事前申込 | 小学生以下と 保護者 | 親子 20組 | 親子で楽しむ弦楽四重奏。 クリスマスソングを中心に演奏します。 |
| 工作「クリスマスクラフト」 1名 600円 | 18日(土) | 14:00~15:30 ※事前申込 | 18歳以上 | 10名 | 北欧風クリスマス飾りを作ります。 |

12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 |
|------------|--------|-------------|---------|-----|-----------|---------|---|
| 日本書紀(連続教室) | 5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」 |
| えんぴつデッサン | 8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。 |
| 和紙おりがみ | 9日(木) | 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。 |
| パステルアート | 14日(火) | 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。 |
| パーソナルカラー | 16日(木) | 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。 |
| チョークアート | 17日(金) | 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。 |
| 戦国武将列伝 | 21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。12月=関東の覇者、北条氏康 |
| 大人上品 アイメイク | 22日(水) | 13:30~15:30 | 18歳以上 | 15名 | 1,000円 | 300円 | あなたに似合う目元作りのコツを学びます。 |

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

10~12月連続運動教室 12月からの参加可能

| 教室名 | 日程 | 時間 | 対象 | 参加費 | 定員 | 内容 |
|-------------|--------------------------|-------------|-------|-------------|-----|---|
| ヨガ | 毎週火曜日 ※11/23,12/28を除く | 19:00~19:45 | 18歳以上 | 1回あたり1,000円 | 15名 | 呼吸に合わせて身体を動かします。リラックスしたい方、柔軟性を向上したい方におすすめです。 |
| 背骨コンディショニング | 毎週水曜日 ※11/3,12/29を除く | 19:00~19:45 | 18歳以上 | 1回あたり1,000円 | 15名 | 自分でできる体操、矯正、筋トレで腰痛や膝痛、肩こりなどの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 | 筋膜の動きと呼吸・ファンクショナル(機能的な)トレーニングで体の動きを引き出していきます。 |
| ピラティス | 毎週金曜日 ※12/31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、身体の不調を感じる方におすすめです。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。 |

お詫びと訂正

市報すいた12月号に掲載の医療講座に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤 1月16日医療講座「高血圧症と合併心疾患」

正 1月16日医療講座「感染症を学ぼう」

なお、医療講座「高血圧症と合併心疾患」は12月12日に開催いたします。

12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

※予約不要

火/水/金 12:30-12:40

金 18:30-18:40

※12/28(火)~1/4(火)は
休館日の為、お休みです

*身体の筋肉をストレッチし、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

※予約不要

木 18:30-18:40

※12/28(火)~1/4(火)は
休館日の為、お休みです

*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

12/ 7(火) 両日

12/21(火) 10:00-10:30※1

【ウォーキング】 定員10名※要予約

12/ 3(金) 両日

12/17(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を行います

【ノルディック・ウォーク】 定員10名※要予約

12/ 8(水) 両日

12/22(水) 14:00-14:40

*ホ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

12/17(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

12/ 2(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

12/11(土) 両日

12/18(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

【ラララサーキットライト】 定員15名※要予約

12/10(金) 両日

12/24(金) 10:00-10:40※1

*筋力トレーニングやリズム体操を行います

【親子キャッチボール】 各定員5組※要予約

12/5(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

12月の有料教室

【ランニング講習会】 12/5(日) 10:30~11:30

正しいランニングフォームをご紹介します。

定員 各10名 対象18歳以上

参加費 500円

集合 ライブラリー2階多目的室

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。

イベントや教室情報などを
配信しています

LINE 友だち募集中！



「身近にがんを考える」巡回展示

国立がん研究センターのがん情報ギフトプロジェクト「身近にがんを考える」の巡回展示が健都ライブラリーにやってきました。

展示の図書は借出可能です。展示終了後、同センターの展示は府内の図書館を巡回する予定です。



<小冊子を配布しています>



<がん情報ギフトプロジェクトリーフレット>

国立がん研究センター公式ホームページでは、確かながんの情報をお届けしています。

がんの最新の治療法のほか、療養についてや患者の手記なども掲載されています。



<国立がん研究センター公式ホームページ>

健都ライブラリーでは、がんをはじめさまざまな医療の情報をお届けします。1階健康応援コーナーを中心に特設コーナーの設置や多目的室での講座やイベントを開催しています。

<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その13>

㊸ 複合タイプC

ストレッチ

左右8回づつ

《太もも裏
ふくらはぎ》

棒をささえにしてバランスを取りながら、片足を上げられるところまで上げる。



筋トレ

6~8回 《全身》

棒を握り、膝を曲げて左右に跳び越える。余裕があれば膝を伸ばす。



~使う時のポイント~

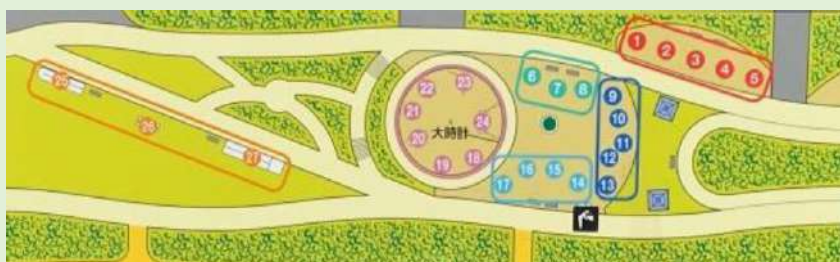
1. 楽しく
2. できるところからスタート
3. ゆっくりと徐々に身体を慣らしながら
4. 無理をしない
5. 使っている筋肉を意識しながら

ストレッチ

気持ちよく感じるところでキープしましょう。

筋トレ

触って固くなっていたら、筋肉を使っている証拠です!!



ライブラリー↓

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。

編集後記

師走を迎え、今年も後わずかとなりました。ワクチン接種が進んだもののコロナの影響が残り、いつもの生活に戻るにはまだ時間がかかりそうです。そんな中、少しずつですがライブラリーや公園は賑わいを取り戻しています。来館をきっかけにお出かけの機会を増やし、体力づくりや健康情報をお届けしていきたいと思ひます。