

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

夏を快適に

「健都の日」

毎月10日は「健都の日」を合言葉に館内にチャレンジシートを設置しています。楽しみながら健康の知識や運動のポイントが学べます。シートが全部書いたら1階健康応援コーナーまでお持ちください。粗品をプレゼントします。
8月分は10日から開始します。
8月のテーマは「熱中症」です。あなたも「Let's try!」



【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 **8月26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。

すいた電子図書館

吹田市立図書館で電子図書館が
7月からスタートしました。

電子図書館とは、お手持ちのパソコンやスマートフォン、タブレット端末から電子書籍を借りて読むことができるインターネット上の図書館です。24時間365日、いつでも好きなときにご利用いただけます。詳しくは、図書館窓口もしくは図書館ホームページでご確認ください。



すいた電子図書館

<https://www.d-library.jp/suita/>



ステイホームな今、お家でトレーニングしませんか ～お家でお散歩～

ステイホームな今、夏の到来で外に出るウォーキング、運動が難しくなっています。そこで今回は『お家でお散歩』をテーマに配信致します!座りながらでも簡単に行うことができるのでぜひ始めてみませんか。



お家でお散歩

8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	内容	日程	時間	対象	定員	場所
介護予防運動教室 (無料)	～元気であればなんでもできる ～生き活きすこやか体操～ ※事前申込	25日(水) 30日(月)	10:30～11:30	概ね60歳以上	20名	多目的室
	「理学療法士・リハビリ学生と 一緒に行う運動と脳の働き チェック」 ※事前申込	20日(金)	14:00～15:00		20名	
医療講座 (無料)	”ドクターてつ”の 「いのちのはなし」 ※事前申込	29日(日)	10:30～正午	小学4～6年生・ 保護者	30名	
大学生と学ぶSDGs 「夏休みにSDGsマスタ ターになろう!」 (無料)	2030年の未来を考えよう! ※事前申込	7日(土)	14:00～15:30	小学3～6年生	20名	
	日本と世界の国を調べてみよう! ※事前申込	9日(月)	14:00～15:30		20名	
	SDGsの木を作ろう!Part1 ※事前申込	18日(水)	14:00～15:30		20名	
	SDGsの木を作ろう!Part2 ※事前申込	22日(日)	14:00～15:30		20名	
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 ※事前不要	毎週 月:おりがみ 火:読み聞かせ 水:ぬり絵 木:クラフト 金:紙しばい ※祝日を除く	15:00～15:30	どなたでも	10名	カフェ
骨格診断を取り入れた パーソナルカラー (有料)	骨格診断を通して自身の似合う 色、シルエットを学びます。個別 の色彩・骨格診断があります。 ※事前申込	9日(月)	10:00～正午	18歳以上	15名	多目的室
水引で作るオリジナル アクセサリー (有料)	伝統文化「水引」でオリジナル イヤリングやピアスを作りませ んか。 ※事前申込	19日(木)	14:30～16:30	18歳以上	8名	
やさしい基礎デッサン えんぴつデッサン (有料)	絵を描く楽しさ、物を見る目が 変わります。スケッチや、油彩・水 彩などを描くときに役立ちます。 ※事前申込	25日(水)	14:30～16:30	18歳以上	10名	

9月イベント予告

○は8月15日9時から ◎は8月20日9時から受付開始

- ノルディック・ウォーク教室(無料) 9月8日(水)/22日(水) 9時30分～10時10分
- グラウンド・ゴルフ教室(無料) 9月9日(木) 9時30分～10時10分
- ◎ 介護予防運動教室(無料) 9月9日(水)/22日(水) 10時30分～11時30分
9月11日(土) 14時～15時
- ◎ 医療講座(無料)「胆石と胆のう腫瘍」 9月12日(日) 10時30分～正午

8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 ※26日(木)は休館日の為、お休みです
※予約不要 火/水/金 12:30-12:40
金 18:30-18:40

*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 ※26日(木)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

【膝痛予防エクササイズ】 定員15名
※要予約
8/2(月) 10:30-11:00

【ラララサーキットライト】 定員15名※要予約
8/ 6(金) 両日
8/27(金) 10:00-10:40※1

*日常生活に必要な筋力トレーニングとリズム体操を行います

【ラララフィット】 定員10名※要予約
8/17(火) 両日
8/31(火) 10:00-10:30※1
*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

【腰痛予防ストレッチ】 定員15名※要予約
8/ 6(金) 両日
8/27(金) 11:00-11:30
*腰痛予防のためのストレッチを行います

【ワク楽体操】 定員10名※要予約
8/17(火) 両日
8/31(火) 10:50-11:20
*『歩く』動作を変化させ全身の筋肉をバランスよく使いながら楽しく身体を動かす有酸素運動を行います

【気分爽快サーキット】 定員10名※要予約
8/21(土) 19:00-19:30※1
*器具を使わず気分爽快になるサーキットトレーニングを行います

【ポールエクササイズ】 定員10名※要予約
8/18(水) 10:30-11:00
*ノルディック(マイティ)ポールを使った運動を行います

【親子de運動遊び】 各定員5組※要予約
8/1(日) 10:30-11:10 (3・4歳児+保護者)
11:30-12:10 (5歳児・1年生+保護者)
*コミュニケーションを取りながら親子で楽しくできる運動遊びを行います

※1 図書館開館前のお時間は施設北側(道路側)にある時間外通用口よりお入りください

8月の有料教室

【苦手克服!とび箱教室】

8/22(日) 各定員15名
10:30~11:15 対象 4・5歳児
11:30~12:15 対象 小学1~3年生

※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。



とび箱にチャレンジしよう!
初めてのお子様も大歓迎です。

参加費 800円
会場 2階多目的室

夏こそ読書 ～夏休みの1冊～



はっぴょうかい
小学生「わたしのおすすめ本」発表会
9/20～受付開始
「わたしのおすすめ本」テーマ
BIBLIO BATTLE
吹田市立健都ライブラリー 多目的室
TEL: 06-6388-3800



日 時 10月30日(土) 14時～15時30分
場 所 健都ライブラリー2階多目的室
発表者 大募集
観覧者 大募集
吹田市立健都ライブラリー 多目的室
TEL: 06-6388-3800
FAX: 06-6105-9102

毎日暑い日が続きます。こんな日は涼しいお部屋で読書はいかがですか。自分の好きなテーマやお気に入りの作家の本を選んでみるのもいいですが、普段手にしないジャンルやテーマに挑戦してみませんか？本選びに迷った時には、読書相談の窓口まで

お越してください。
この夏にあなたと本の素敵な出会いがあるかもしれません。

小学生限定！

だれかにすすめたい本が見つかったらこちらまで



みんなの好きな本をいっしょに
「こどもの本」総選挙
投票受付中!!
投票日 9月10日(金)まで!
QRコードを掃き取って投票してね!
吹田市立健都ライブラリー
TEL: 06-6388-3800
FAX: 06-6105-9102

“こどもの本” 総選挙

投票はQRコードを読み取って投票してね！



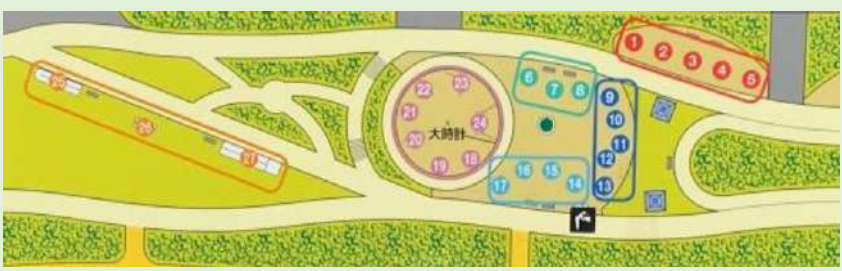
<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その9>

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。

⑰ あぶあぶ ストレッチ

《全身前面》 10～20秒

バーに足をかけ、ゆっくりとあおむけになる。余裕があれば両手を頭の方へ持ち上げる。



ライブラリー↓

⑱ へいこう棒

筋トレ 《腕・胸》

両手でバーを握り、肘を伸ばして体を支える。左右に足を5回振る。余裕があれば、体を支えたまま腕で歩いたり、肘を曲げ伸ばしてみましよう。



- ～使うときのポイント～
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



編集後記

今年の夏はコロナ禍で初めてのオリンピック・パラリンピックがあります。過去のオリンピック・パラリンピックとは異なる環境ですが、真摯に競技に取り組むアスリートの姿がひととき印象的です。レールサイド公園では、朝夕にトレーニングや散策をする人の姿が見られます。日中の暑さを避け、ライブラリーのカフェで一休み。閲覧席で読書はいかがでしょう。思わぬ本との出会いがあるかもしれません。