

健都レールサイド公園は第10回みどりのまちづくり賞ランドスケープデザイン部門奨励賞を受賞しました。(主催:大阪府)



<https://www.pref.osaka.lg.jp/koen/infomation/dai10kaioesakaland.html>



コロナ禍で公園は散策やウォーキングなど身近に運動出来る場所として、また屋外の開放感や緑に囲まれた環境がリフレッシュできる場所として注目いただいています。美しい景観と環境を維持するためスタッフ一同今回の受賞を励みに一層管理や運営に努めて参ります。



<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その12>

② 複合タイプA

筋トレ 1~5回×1~3セット

けんすい 《背中・腕・腹筋》

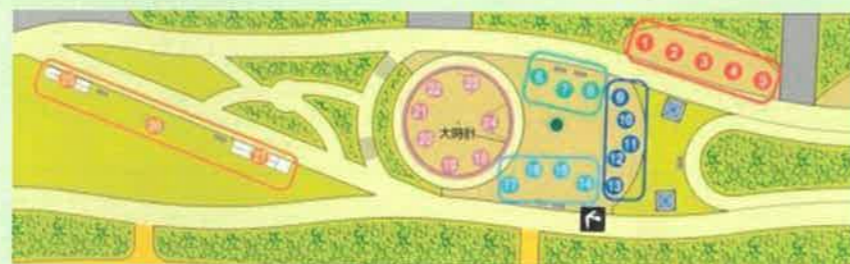
手の甲が上になるようバーをにぎり、体を持ち上げる。バーは胸に向かって引き付けましょう。



ストレッチ

左右5秒ずつ×3~5セット 《ふくろはぎ》

片足をステップに乗せ、足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばす。



ライブラリー→

ストレッチ

気持ちよく感じる場所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!!

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

昨年11月11日に開館した健都ライブラリーが、開館1周年を迎えます。緊急事態宣言が解除され少しずつ普段の生活に戻りつつありますが、感染対策をしっかりと行ったうえで施設の運営を行います。レールサイド公園に隣接するライブラリーとして、公園の魅力を活かし皆様の健康づくりに継続的に取り組んでいきます。



〒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

おかげさまで1周年

開館記念イベント

昨年11月に開館した健都ライブラリーは1周年を迎えます。今月は施設で様々な記念のイベントを準備しています。



<昨年の開館記念コンサート>

コロナ禍で臨時閉館の間もありましたが、皆様に支えられこの日を迎えることができました。これからもますます愛される施設を目指し、スタッフ一同がんばってまいります。

【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 **11月25日(木)**
カフェの営業は午前9時~午後9時

※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。

「ステイホームな今、お家でトレーニングしませんか」 【どこでもできる!冷え性予防編】

日に日に寒さを感じる毎日ですが、手軽に取り組める運動でからだの中から暖まりませんか。自宅で簡単にできる動きを中心にスタッフの写真入りの解説で分かり易く、説明しています。



【どこでもできる!冷え性予防編】

健康応援コーナー 今月のテーマ



11月8日は「いい歯の日」です

web開催「みんなの健康展」

11月1日(月)~3月31日(木)

吹田市健康づくり Web配信!

健都ライブラリーの紹介動画をweb「みんなの健康展」に掲載しています。「健都ライブラリー健康応援コーナーであなたの健康づくりを応援します!」のタイトルで、館内の健康応援コーナーや様々な取り組みをご紹介します。



このほかにも健都ライブラリーには気軽に運動を始めるきっかけ作りがいっぱい。お気軽に「健康相談」コーナーまでお尋ねください。