

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

春はもうすぐ

見つけたよ、春！心も体も軽やかに

木枯らしの吹く冬もあと少し。春はそこまでやって来ます。レールサイド公園の木立の芽吹きやライブラリーの窓から降り注ぐ日差しにも春の訪れを感じます。公園で季節の変化を楽しみながら、健康づくりに



リフレッシュに体を動かしてみませんか。運動のアドバイスや教室のお申込みは「健康相談」まで、お気軽にお問い合わせください。

【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

2月休館日 2月24日(木)

特別整理期間のお知らせ

2月7日(月)～9日(水)

本の点検・整理の為、**休館**します。
※吹田市内のほかの図書館は開館しています。

※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。

「おうちでトレーニング 運動で元気な身体づくりを！！」 【ペットボトル腕編】



身近なペットボトルを使って、隙間時間に行ってみましょう！中に水を入れるなどして重さを変えて行くと、よりトレーニング効果が上がります！



・呼吸を止めずに行ってください
・無理せず週に2～3日を目安に
・痛みや違和感がある場合は中止してください

【ペットボトル腕編】



健康応援コーナー

今月のテーマ「生活習慣病」

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深くかわり、発症の要因となる疾患の総称です。

がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。



2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)	3日(木)・14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~
	19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を行う運動と脳の働きチェック」
医療講座(無料)	20日(日)	10:30~11:30 ※事前申込	どなたでも	30名	2月テーマ『ドクターてつの「いのちのはなし」』
大学生と学ぶSDGs (無料)	20日(日)	14:00~16:00 ※事前申込	小学3~6年生	20名	図書館探検でSDGsを見つけよう
ニューススポーツ体験 (無料)	11日(金・祝)	14:00~16:00 ※事前申込	どなたでも 小学生以下は保護者同伴	20名	脳トレに効果的なウエルネスゲームをします。
シニアスマホ教室 (無料)	22日(火)	14:00~15:30 ※事前申込	60歳以上で スマートフォンを お持ちの方	10名	LINE(ライン)の使い方を分かりやすく教えます。

2月 文化教室

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。2月=九州の覇者、島津貴久
海外トラベル地理	6日(日)	10:30~12:00	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。
日本書紀(連続教室)	6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」
押絵~ミニ色紙おひなさま~	10日(木)	13:30~15:30	18歳以上	12名	1,000円	1,000円	可愛い押絵のミニ色紙『おひなさま』を作ります。
絵本の読み聞かせ	12日(土)	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。
魅力アップ!美人眉メイク	12日(土)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	あなたに合った美人眉を提案し、眉の描き方やコツなどをお伝えします。
チョークアート	14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『オイルバスTEL』でカラフルな絵や文字を描きます。
和紙おりがみ	16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。
えんぴつデッサン	21日(月)	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。
顔タイプ@診断	23日(水)	10:00~12:00	18歳以上	15名	1,000円	220円	「顔タイプ@診断」を学び自分に似合う「ファッションを選ぶコツ」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

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容
ヨガ	毎週火曜日 ※1/4,2/8を除く	19:00~19:45	18歳以上	11回 11,000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。
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	11回 11,000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	10回 10,000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	11回 11,000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。

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月のイベント予告

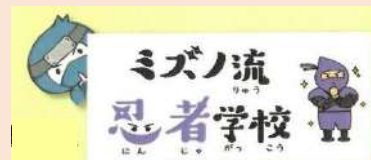
健都わくわくフェスティバル 3月19日(土)・20日(日)



- ・「すいすい防災講演会」 講師:吹田市水道部
- ・防災レクリエーション
- ・みんな de ウォーキング
- ・ミズノ流忍者学校
- ・いろいろ体験ラリー

他にも催しが盛りだくさん、事前申込の必要なイベントもあります。

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。

2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 ※7日(月)~9日(水) 特別整理休館
※予約不要 火/水/金 12:30-12:40 24日(木)は休館日の為、お休みです

【トレーニング】月/土 12:30-12:40 ※7日(月)~9日(水) 特別整理休館
※予約不要 木 18:30-18:40 ※24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！

【ラララフィット】定員10名※要予約
2/22(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

【ウォーキング】定員10名※要予約
2/ 4(金) 両日
2/18(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を行います

【ノルディックウォーク】定員10名※要予約
2/ 2(水) 両日
2/16(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
2/18(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
2/3(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
2/ 5(土) 両日
2/19(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
2/11(金・祝) 両日
2/25(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

【キャッチボール】各定員5組※要予約
2/20(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

※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

【親子de運動遊び】各定員5組※要予約
2/13(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

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。

2月の有料教室

【苦手克服とび箱教室】

2/27(日) 10:30~11:15 4・5歳児
11:30~12:15 小学1~3年生

とび箱が苦手なお子様を対象にコツをご紹介します

集 合 ライブラリー2階多目的室
参加費 800円 定 員 各15名

【はじめてのフラ体験会】

2/7(月) 13:30~14:45
2/28(月) 13:30~14:45

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

集 合 ライブラリー2階多目的室
参加費 1,000円/回 定 員 各15名

※7日(月)は特別整理期間のため
北側時間外通用口よりご入場ください

利用者アンケート実施 2月14日まで

健都レールサイド公園・健都ライブラリーでは指定管理者の「ご利用者アンケート」を実施しています。ご利用者様の「満足度向上」を目指し、皆様により良いサービスをご提供できるよう、今後もサービス向上に努めてまいります。

アンケート用紙を施設内に設置しています。スマートフォンをお持ちの方は、QRコードもしくはURLから回答画面へアクセスをお願いいたします。

https://emotion-ten.net/K8yJ4_D5



施設では、今後ご利用者の皆様から直接ご意見をお聞かせいただく機会を設ける予定です。



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15>

㊸うんてい

筋トレ

片道1回～往復1回

㊹ 垂直はしご

筋トレ



はしごにぶら下がり、端まで手で渡る。余裕があれば、膝を曲げて持ち上げながらや、膝を伸ばして持ち上げながらしてみましょう。



はしご登り

《手・腕・肩下半身》

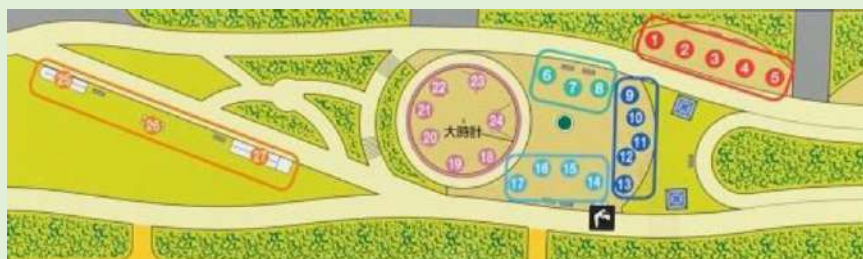
6～8回ずつ登れるところまで登り、おろる。

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

コロナ禍の生活にも慣れ、ウイズコロナの日がやってくると思ったのも束の間、オミクロン株の流行で新規感染者数が日々更新される日が続きます。普段の当たり前が、できなくなって初めてその意味の大きさや大切さに気づかされることがあります。こんな時だからこそできることを工夫し毎日の生活に生かしていきたいものです。