

# 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

## 健都でリフレッシュ

### 心も身体もリラックス

健都レールサイド公園の木々も青々と茂り、初夏のたたずまいを見せています。休日にはライブラリー前の大階段や公園のあちらこちらで家族や友人とお弁当を広げる姿を見かけます。休日にリラックス効果が高い過ごし方を意識し、ストレスフリーな生活を目指しませんか。

軽い運動や読書など

リラックスのヒントを  
レールサイド公園と  
健都ライブラリーで  
見つけて  
みませんか。



### 【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

**5月休館日 5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。

運動や各種教室のご相談、お申込みは1階健康相談コーナーで行っています。

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

### 筋トレ「代謝UP↑」

#### ～ おしりのトレーニング～

【左右10回ずつ】



後ろから見た図



- ・左手を壁に添え、右手を腰に当てます。
  - ・膝をなるべく伸ばしたまま、右足を後方へゆっくりと引き寄せます。
  - ・腰をねじらないようにして、足をまっすぐ上げることを意識します。
- 反対側も同様に行いましょう。

ワンポイントアドバイス♪

背中が丸まらないように気をつけて◎

毎月10日に更新される「健康チャレンジシート」にも掲載されています。

### 健康応援コーナー 今月のテーマ

#### 「スモークフリー」

5月31日は世界禁煙デー (WHO) です。喫煙は喫煙者だけでなく副流煙による周りの健康への影響やポイ捨てや路上喫煙などの環境問題にもつながります。みんなで煙のない社会を目指します。コーナーではパンフレットやリーフレットを設置しています。



# 5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。

## ● 5月 介護予防運動教室、医療講座、その他イベント 4月20日(水)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(月)・18日(水)	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~	健都ライブラリー 2F 多目的室 (無料) ※事前申込
医療講座	1日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	5月テーマ『タバコと健康のはなし』について学びます。	
工作「こいのぼりづくり」	1日(日)	14:00~16:00	3歳~小学生 幼児は保護者同伴	15名	季節行事を取り入れながら、工作を楽しみませんか	
公園ヨガ ※参加費1回1,000円	8日(日)・22日(日)	9:30~10:30	18歳以上	30名	新緑の季節。自然を感じながら自分を解放してみませんか	みどりの広場

## 5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
えんぴつデッサン	11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	12日(木)	10:00~12:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	和紙で折った花をリースやブーケなどにアレンジします。
チョークアート	14日(土)	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』で花や動物・スイーツなどを描きます。
日本書紀(連続教室)	15日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	2,000円/2回	200円/2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」
戦国武将列伝	17日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	100円	戦国時代の武将の生きざまを検証します。5月=浅井長政と信長包囲網
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	20日(金)	13:30~15:30	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。
パーソナルカラー	22日(日)	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。
写真で「現存12天守」へ 旅しましょう	27日(金)	13:30~15:00	18歳以上	15名	1,000円	100円	江戸時代から残る貴重な「天守」の歴史や見どころを解説します。
海外トラベル地理	28日(土)	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。
パステルアート	28日(土)	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。
メイクレッスン	29日(日)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	目で印象が大きく変わる「アイメイク」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

## 4~6月連続運動教室 3月11日(金)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	開催場所	
やさしいフラ ~春クラス~	4/11、25、5/16、 30、6/13、27(月)	13:30~14:15     19:00~19:45	18歳以上	6回	6,000円	15名	体と心を自然に。基本姿勢を丁寧に学べる入門・初級者向けの短期クラス。曲と向き合い、全6回で1曲を仕上げます。	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。
ヨガ	毎週火曜日 ※5/3を除く			12回	12,000円	15名	呼吸に合わせて体を動かすことにより、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指します。心と体のメンテナンスにおすすめです。	
背骨コンディショニング	毎週水曜日 ※5/4を除く			12回	12,000円	15名	自分でできる体操を中心に、からだのゆがみの矯正をしていきます。腰痛や膝痛、肩こりなど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4/28.5/26.6/30除く			10回	10,000円	15名	ゆるやかな動きの中で筋膜や筋肉、関節をよりスムーズに使い、筋力・柔軟性を向上させていきます。体のゆがみも整え、体幹も使います。老若男女問わず、どなたでもできる体操です。	
ピラティス	毎週金曜日 ※4/29を除く			12回	12,000円	15名	腰痛や肩こりの改善、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。	

## 5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  
火/水/金 12:30～12:40 \* 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  
※予約不要

【トレーニング】 月/土 12:30～12:40 26日(木)は休館日の為、お休みです  
木 18:30～18:40 5日(木)は祝日の為、トレーニングはお休みです  
※予約不要 \* 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  
5/10(火) 両日  
5/24(火) 10:00～10:30  
\* 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  
5/ 6(金) 両日  
5/20(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  
5/11(水) 両日  
5/25(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

【健康遊具でレッツ運動】 定員10名  
※要予約  
5/20(金) 10:45～11:15  
\* 公園の遊具で腰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  
5/12(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  
5/ 7(土) 19:00～19:40  
5/21(土) 10:00～10:40  
\* 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  
5/13(金) 両日  
5/27(金) 10:00～10:40  
\* 筋力トレーニングやリズム体操を行います

【親子de運動遊び】 各定員5組 ※要予約  
5/15(日)  
10:30～11:10 (3.4歳) + 保護者  
11:30～12:10 (5.6歳) + 保護者  
\* 「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます

## ホップステップダンス

初めての人も音楽に合わせて楽しく体を動かそう！

5月29日(日) 10:30～11:15 4～7歳  
11:30～12:15 8～12歳

定員 各12名

参加無料 事前申込

※ 既に満員の場合があります。ご了承ください。



## みんなで支える ～障がい者施設授産品～

ライブラリー1階健康カフェでは、定期的に市内の障がい者作業所で作られたお弁当やお菓子、小物の販売を行っています。国産の原材料を使用したクッキーや、塩分を控えたお弁当などをご用意しています。

販売は11時から13時頃まで、なくなり次第終了になります。一度お立ち寄りください。



次回販売はお弁当は5月14日(土)、お菓子・小物は5月18日(水)

# 祝

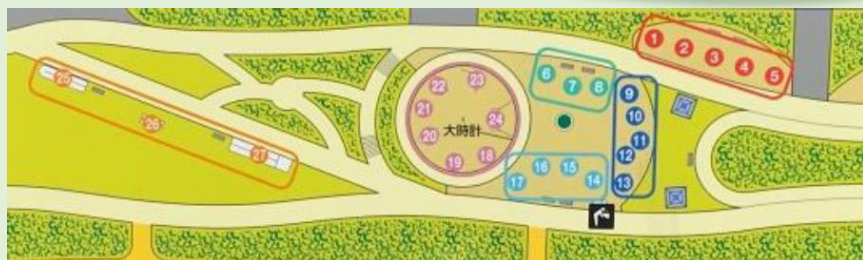
施設のLINEお友達登録が1,000人を達成しました。先着50名にオリジナルブックカバーをプレゼントしています。なくなり次第終了です。

ご希望の方は1階健康相談コーナーで登録画面をご提示ください。

教室情報などを  
配信しております  
LINE友だち募集中!



## <健都レールサイド公園健康遊具紹介 その18



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。

健康遊具の使い方をライブラリー1階健康相談コーナーでご用意しています。

### ⑱ ふっきん台

### 筋トレ



#### 屈伸腰ひねり《腹部全体》

左右交互に5回ずつ×1~3セット

バーを持ち、あおむけになる。膝を胸に近づける→右に倒す→戻す→足を伸ばす。右左交互に。



#### ～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

## 編集後記

新緑がまぶしい季節になりました。レールサイド公園にも小学校や幼稚園、保育園の遠足で訪れる子ども達の姿が目立つようになりました。図書館見学では「お家の人と来た事がある。」「いつも来てる。」という嬉しい声が聞かれます。一方初めて来館、来場した子ども達もいる事と思います。遠足をきっかけにお家でも話題になればと思います。来館の皆様には、多数の児童の来館でご迷惑をおかけする事があるかもしれませんが、何卒ご理解をお願いいたします。