

健都レールサイド公園ライブラリー

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、健都でスタート!

4月23日は子ども読書の日

えほんや読み物、図鑑と図書館には様々な本が揃っています。図書館では本を通して子どもに豊かな時間をお届けします。大人も身近に本のある生活で、子育てを楽しみませんか？



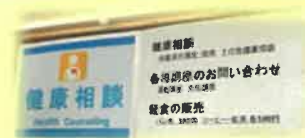
4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。健都ライブラリーでも様々なイベントや催して皆さんをお待ちしています。

健康サポート

健康応援コーナーで血圧や体脂肪・筋肉量などの計測の他、

1階総合案内で健康相談や運動相談を行っています。

環境の変化で体調を崩しやすい季節です。普段の体調管理や体力づくりなどの相談を運動指導員が承ります。お気軽にご相談ください。



【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)

休館日:月の最終木曜日

4月の休館日は

4月30日(金)

新型コロナウイルス感染拡大のため、消毒時間(午後5時30分～午後6時)を設け一部サービスを制限しながら開館します。午前10時～午後5時30分 木・金曜 午後6時～午後8時(祝日と重なる場合はのぞく。月の最終木曜日は休館。)

※今後の感染状況等により、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。

吹田市名誉市民第1号に ノーベル化学賞 吉野彰さん

ノーベル化学賞(2019年)を受賞した

吹田市出身(千里第二小学校、第一中学校卒業)の吉野彰さんが吹田市名誉市民となりました。健都ライブラリー1階入口エントランス(現在閉鎖中)に吉野彰さん自筆の定礎があります。「読書が生み出す創造力」の銘が刻まれています。文面から読書家の吉野さんの姿が伺えます。



4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。
最新の状況を HP 等でご確認ください。

イベント名	内容	開催日	時間	場所
介護予防運動教室 (無料)	楽しみながら介護の知識が身につく身体と頭の運動教室。 大和大学と地域の介護施設の専門職「片山岸部介護者支援の会」が協力。 各回定員 20名 ※事前申込	4月14日(水) 4月17日(土) 4月26日(月)	10時30分~11時30分 14時~15時 10時30分~11時30分	多目的室
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 定員 10名 ※申込不要	毎週 月:おりがみ 火:胡蝶読み聞かせ 水:ぬり絵 木:クラフト 金:紙しばい ※祝日を除く	15時~15時30分	カフェ
医療講座 「肝臓病も糖尿病の合併症」 (無料)	糖尿病の合併症という脳卒中、心筋梗塞が有名ですが、NASHという脂肪肝からの肝臓がんも要注意です。最近増加しているNASHと糖尿病の関係について解説します。 定員 30名 ※事前申込	4月18日(日)	10時15分~12時30分	多目的室
親子で楽しむ! すぷりんぐコンサート (参加費:大人500円 子ども200円 (1歳~小学生) 0歳児は100円)	親子を対象にコンサートを開催します。弦楽四重奏でアニメの曲やおなじみのクラシック曲を演奏します。 定員 親子20組 ※事前申込	4月25日(日)	10時30分~正午	多目的室
文化教室 戦国武将シリーズ 「石田三成と関ヶ原の合戦」 (参加費1,000円 教材費100円)	「関ヶ原の戦い」の仕掛人石田三成。彼はなぜ徳川家康に挑んだのか?彼の出自と生き様を検証します。 定員 20名 ※事前申込	4月20日(火)	14時30分~16時	多目的室
はじめての篆刻 (てんこく) 連続 参加費4回4,000円 教材費4回3,000円	かんたん、分かりやすく習える篆刻(てんこく)講座です。1作品出来上がります。 ※事前申込 定員 10名 18歳以上	4月3日(土) 5月8日(土) 6月5日(土) 7月3日(土)	10時~12時	多目的室
気軽に超簡単 英会話! 連続 参加費4回4,000円 教材費4回400円	気軽に話しかけたいくなる様な簡単なフレーズやコツを紹介します。 ※事前申込 定員 15名 18歳以上	4月9日(金) 4月23日(金) 5月14日(金) 5月28日(金)	14時30分~16時 (途中休憩時間含む)	多目的室

5月イベント予告

※既に満員の場合もあります。ご了承ください。

- * 子どもガチャおみくじ (無料) 5月 1日(土)~5日(水)
- * 公園ヨガ (有料) 5月2日/16日(日)9時30分~10時30分
- * 工作「ぴよんぴよん動物をつくろう」(無料) 5月 5日(水)14時~15時
- * 気軽に楽しくチョークアート (有料) 5月29日(土)14時30分~16時30分

4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 ※29日(祝・木)は、お休みです
※予約不要 火/水/金 12:30-12:40
金 18:30-18:40 ※30日(金)は休館日の為、お休みです

【トレーニング】 月/土 12:30-12:40
※予約不要 木 18:30-18:40 ※29日(祝・木)は 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！

【ランニング】 定員10名 ※要予約
4/ 3(土) 両日
4/17(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

【ウォーキング】 定員10名 ※要予約
4/ 9(金) 両日
4/23(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

【ラララフィット】 定員10名 ※要予約
4/13(火) 両日
4/27(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

【ノルディックウォーク】 定員10名 ※要予約
4/14(水) 両日
4/28(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

【ラララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
4/ 2(金) 両日
4/16(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

【グラウンドゴルフ】 定員10名 ※要予約
4/ 8(木) 11:00-11:40
*専用の道具を使い楽しくプレイします

【キャッチボール】 各定員5組 ※要予約
4/11(日) 14:00-14:40 (4・5歳児)
15:00-15:40 (1~3年生)

【膝痛予防改善体操】 定員10名 ※要予約
4/23(金) 10:45-11:15
*公園の道具で膝痛予防に繋がる体操をします

※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

4月の有料教室

【ウォーキング講習会】 定員 10 名
効率的に運動したい方や基礎から始めたい方にオススメ
4/18(日) 14:30~15:30 ※要予約
参加費 500 円 ★ドリンク1本プレゼント
会 場 多目的室⇒公園 対象18歳以上

【運動会必勝塾】 定員 10 名
正しい姿勢で走る練習や走る時に大切な速い動きを身につけます。各15名
4/25(日) 4・5歳児 14:00~14:45
小学1~3年 15:00~15:45
参加費 800 円 ※要予約
会 場 土の広場(雨天中止)



<報告> 健都レールサイド公園ライブラリー 「防災ピクニック」

3月20日(土)「防災ピクニック」を開催しました。第1部は吹田市立図書館の防災紙しばいの読み聞かせに続き、危機管理室による講演で防災について学びました。

第2部は公園で水道部から提供の給水バックを使用し給水体験や一輪車運搬体験、新聞紙を使った防災おりがみ「スリッパ」作りや防災食アルファ化米の試食と盛りだくさんの内容でした。



<講演会>

参加者からは、親子で防災について考える良い機会になりましたとお声をいただきました。災害はいつやってくるとも限りません。災害に備え、準備することの重要性を改めて感じました。



<給水体験>

<防災おりがみ>

<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その5>

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。

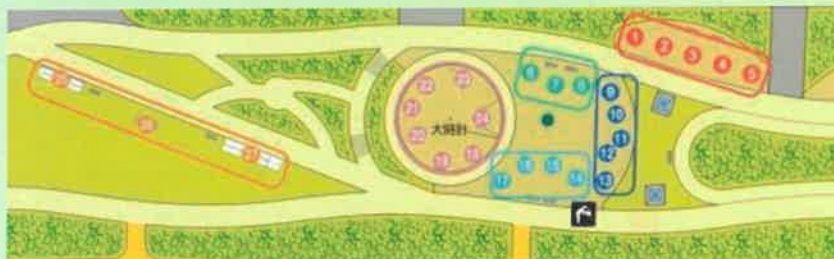
⑩ ぶらぶらストレッチ

ストレッチ

《全身》 10~20秒×1~2セット

両手でぶら下がり、全身を伸ばす。

バーの高さは身長に合わせて選びましょう。



ライブラリー⇒



⑬ かべ渡り

筋トレ ストレッチ

《手・腕・肩・下半身》

穴を使って横に移動。

慣れてきたら、ホールドも使ってみましょう。



⑮ だんだん

筋トレ 持久力

《下半身・体幹部》

5~10回×1~3セット

手すりをもち、階段をのぼりおり。

バランスカの向上や転倒予防にも効果的。



編集後記

4月になり真新しいランドセルを背負った子ども達の姿を見かけるようになりました。新学期を迎え大人も子どもも新しいことにチャレンジする絶好の機会です。健都レールサイド公園ライブラリーでも様々な教室やイベントを開催しています。この機会に何か新しいことにチャレンジしてみませんか？新しい自分を発見するかもしれません。健康相談では、スタッフがおひとりおひとりの健康づくりのお手伝いをいたします。お気軽にお声がけください。