

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

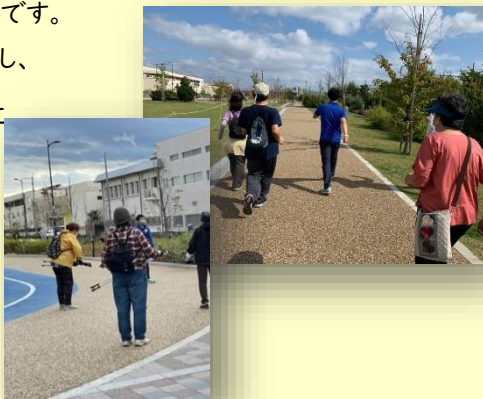
発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

春から始める!

気軽に運動、ウォーキング

健都レールサイド公園の草木もようやく春の日差しを受け花芽を伸ばし、桜前線の北上と共に、公園内の桜もあつという間に開花を迎えました。これからの季節は、野外での運動に最適です。

公園内を散策し、
普段の生活に
運動を取り
入れてみま
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

4月休館日 4月28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。

施設では有料、無料のウォーキング教室をご用意しています。

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

ストレッチ「深い呼吸でほっと一息」

～ 胸と背中ストレッチ ～

【開いて、閉じてを1セットx5回】



- ・背筋を伸ばし、椅子に腰かけます。
- ・両手を耳のあたりに添えます。
- ・息を大きく吸いながら肘を外に向け、胸を開きます。
- ・息をふうーっと吐きながら、おへそをのぞき込むようにして背中を丸めます。
- ・肘も一緒に内に寄せましょう。

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

「ストレスに負けない体調管理」

春は自分自身や家族の身のまわりの生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで、心身に不調が生じることはありませんか。コーナーには関連のパンフレットやリーフレットを

設置しています。



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。
既に満員の場合があります。ご了承ください。

● 4月 介護予防運動教室、医療講座 3月18日(金)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	6日(水)・20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
	23日(土)	14:00~15:00	概ね60歳以上	20名	「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」	
医療講座	17日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	4月テーマ『健診、採血結果の見方』について学びます。	

4月 文化教室 3月11日(金)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
チョークアート	9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)	10日(日)	13:30~15:00	18歳以上	20名	3,000円/3回	300円/3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」
えんぴつデッサン	13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	14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。
押絵	14日(木)	13:30~15:30	18歳以上	12名	1,000円	800円	可愛い押絵のミニ色紙。『かぶと』を作ります。
パーソナルカラー	16日(土)	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。
戦国武将列伝	19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。4月=赤松満祐と将軍暗殺
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	21日(木)	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。
写真で「現存12天守」へ 旅しましょう	22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。
メイクレッスン	24日(日)	13:30~15:30	18歳以上	15名	1,000円	500円	顔の印象を大きく決める重要なパーツ「眉」のメイクを学びます。
パステルアート	26日(火)	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られるアートです。
海外トラベル地理	29日(金・祝)	10:30~12:00	中学生以上	20名	1,000円	なし	世界でお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。

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	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	19:00~19:45	18歳以上	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、体幹も使えます。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。	

■ 4月 ミズノこどもイベント 3月25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	集合場所
走り方教室 ※雨天中止	24日(日)	10:30~11:15	4・5歳	800円/1名	15名	速く走れるコツを楽しみながらご紹介します。	みどりの広場
		11:30~12:15	6~8歳		15名		

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 28日(木)は休館日の為、お休みです
火/水/金 12:30～12:40 29日(金)は祝日のため12:30～のみ開催します
※予約不要 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 28日(木)は休館日の為、お休みです
※予約不要 木 18:30～18:40 *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
4/12(火) 10:00～10:30
4/26(火)
*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
4/ 1(金) 両日
4/15(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
4/13(水) 両日
4/27(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

【健康遊具でレッツ運動】 定員10名※要予約
4/15(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
4/14(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
4/ 2(土) 19:00～19:40
4/16(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
4/8(金) 両日
4/22(金) 10:00～10:40
*筋力トレーニングやリズム体操を行います

【親子キャッチボール】 各定員5組※要予約
4/10(日) 14:00～14:40 (4～5歳)
15:00～15:40 (6～8歳)
*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。

暮らしのヒントあります! @ライブラリー

新生活のヒントや暮らしのアイデアを図書館で探してみませんか。家事やインテリアだけでなく、様々なジャンルからあなたのお探しの一冊を見つけるお手伝いをいたします。お気軽に図書館職員までお尋ねください。

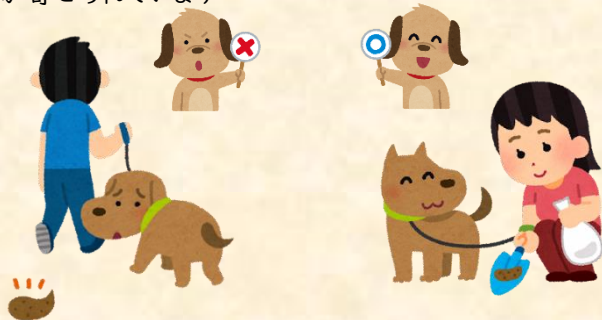
図書館には新しい本や季節の話題、イベントや教室に合わせた特設コーナーを設けています。一度ご覧ください。



<特設コーナー一例>

みんなで楽しく公園利用 ～ペットも大事なパートナー～

公園では犬を飼っている人も、飼っていない人も、気持ちよく過ごせるよう、ルールやマナーを守りましょう。公園や道路などの公共の場所で、犬にリードをつけずに散歩をしたり、犬の糞を放置したりする飼い主に関するご相談が寄せられています



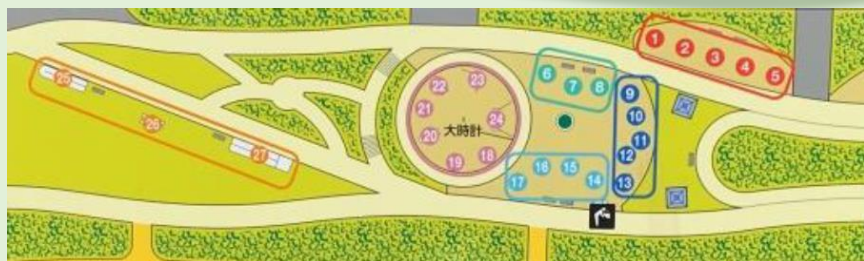
リードは交通事故などから飼い犬を守るために必要です。また、人を咬んでしまうことがないように、人や自転車などとすれ違うときはリードを短く持ちましょう。

詳しくは、吹田市 HP「犬・猫の飼い主の皆様へ」
「飼い犬との散歩のマナー」をご覧ください。



<吹田市 HP>

<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その17>



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。

②⑥ けんけんマット

リズム運動

《全身》



太ももを持ち上げながら歩く。余裕があれば、両足ジャンプやけんけんで移動してみましょう。

②⑦ 健康快道 (2)

マッサージ

《足裏》



靴をぬぎ、スタートから地面を踏みしめるようにゆっくり歩く。

～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

春から新生活のスタートを切った方も多いと思います。真新しい制服姿やランドセル姿を見かけるだけで、こちらまで気持ちが華やぎます。春から始まる教室やイベントのご紹介を行っています。一方、新しい環境に心身に不調を覚える方もいます。健康応援コーナーでは、この季節の不調について取り上げます。みなさんの生活が少しでも豊かに潤いのあるものになるよう、施設でもお手伝いできればと思います。