

健都レールサイド公園ライブラリー

レールサイド通信

2021.7

9号



〒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

おうちで楽しむ

「ラジオ体操」

7月5日(月)より毎週月・木
14時50分からライブラリー
1階フロアでラジオ体操を行
います。

3分間その場で身体をほぐして血流をよくすれば、目も
頭も身体もスッキリ!集中力アップにもつながります。

※ 上記時間帯には、1階フロア全体に放送が流れ
ます。ご了承ください。



【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 **7月29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。

新刊本コーナー

図書館には毎月新しい本が入って
きます。図書館広報「本のお知らせ」や図書館 ホームページの「新着資料一覧」からもご覧いただけます。
<https://www.lib.suita.osaka.jp/winj/opac/newly.do?lang=ja>



吹田市立図書館 HP 新着資料一覧

健都ライブラリーでは、2階新刊本の
コーナーに新しく入った本を展示して
います。一度ご覧ください。



気軽にトレーニング ～猫背改善ストレッチ～

スマホの利用やテレワークが増え猫背になりがちです。
そこで今回は猫背改善ストレッチをご紹介します。座り
ながらも簡単に行うことができるのでテレビを見なが
らの“ながら運動”からでもぜひ始めてみませんか。



猫背改善ストレッチ



7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	内容	日程	時間	対象	定員	場所
膝痛予防エクササイズ (無料)	膝痛予防のためのエクササイズを行います。 <small>※事前申込</small>	5日(月)	10:30~11:00	18歳以上	15名	多目的室
ラララフィット (無料)	日常生活に必要な筋力トレーニングとストレッチを行います。 <small>※事前申込</small>	6日(火) 20日(火)	10:00~10:30	概ね60歳以上	10名	
ワク楽体操 (無料)	『歩く』動作を変化させ全身の筋肉をバランスよく使いながら楽しく身体を動かす有酸素運動を行います。 <small>※事前申込</small>	6日(火) 20日(火)	10:50~11:20	18歳以上	10名	
ポールエクササイズ (無料)	ノルディック(マイティ)ポールを使った運動を行います。 <small>※事前申込</small>	21日(水)	10:30~11:00	18歳以上	10名	
ラララサーキットライト (無料)	日常生活に必要な筋力トレーニングとリズム体操を行います。 <small>※事前申込</small>	16日(金) 30日(金)	10:00~10:40	概ね60歳以上	15名	
腰痛予防ストレッチ (無料)	腰痛予防のためのストレッチを行います。 <small>※事前申込</small>	16日(金) 30日(金)	11:00~11:30	18歳以上	15名	
気分爽快サーキット (無料)	器具を使わず気分爽快になるサーキットトレーニングを行います。 <small>※事前申込</small>	17日(土) 31日(土)	19:00~19:30	18歳以上	10名	
親子de運動遊び (無料)	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。 <small>※事前申込</small>	11日(日)	10:30~11:10	3・4歳児 (+保護者)	5組	
			11:30~12:10	5歳児・小学1年生 (+保護者)	5組	
介護予防運動教室 (無料)	~元気であればなんでもできる~ ~生き活きすこやか体操~ 「理学療法士・リハビリ学生と一緒にやる運動と脳の働きチェック」 <small>※事前申込</small>	7日(水) 19日(月)	10:30~11:30	概ね60歳以上	20名	
		17日(土)	14:00~15:00		20名	
医療講座 (無料)	「暑い夏を乗り切るABC」 ~熱中症を防ぐ~ <small>※事前申込</small>	18日(日)	10:30~12:00	どなたでも	20名	
大学生と学ぶSDGs (無料)	すぐろくを使って、SDGsを楽しく学びます。 <small>※事前申込</small>	18日(日)	14:00~15:30	小学3~6年生	20名	
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 <small>※事前申込</small>	毎週	15:00~15:30	どなたでも	10名	カフェ
		月:おりがみ 火:読み聞かせ 水:ぬり絵 木:クラフト 金:紙しばい ※祝日を除く				
ウエルネスグッズ体験会 (無料)	グッズを楽しみながら、フレイル(虚弱)予防や認知症予防に。 <small>※事前申込</small>	11日(日)	14:00~16:00	どなたでも	20名	多目的室
回想カフェ体験会 (無料)	認知症に効果がある回想法を体験してみませんか。 <small>※事前申込</small>	13日(火)	14:30~15:30	どなたでも	20名	
夜の図書館探検 (無料)	① かわいおはなし会 <small>※事前申込</small> ② 探検 <small>(有料) ※事前申込</small>	25日(日)	19:00~19:30	小学1~3年生	15名	
			19:30~20:00		15名	

8月イベント予告

- * マンドリンコンサート (有料)
- * 医療講座 “ドクターてつ” “いのちのはなし” (無料)
- * 歴史講座 (有料)

8月 7日(土) 18時30分~19時10分
8月 29日(日) 10時30分~正午
8月 29日(日) 14時30分~15時30分

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

【膝痛予防エクササイズ】定員15名※要予約
7/5(月) 10:30-11:00

【ララサーキットライト】定員15名※要予約
7/16(金) 両日
7/30(金) 10:00-10:40※1

*日常生活に必要な筋力トレーニングとリズム体操を行います

【ララフィット】定員10名※要予約
7/ 6(火) 両日
7/20(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

【腰痛予防ストレッチ】定員15名※要予約
7/16(金) 両日
7/30(金) 11:00-11:30
*腰痛予防のためのストレッチを行います

【ワク楽体操】定員10名※要予約
7/ 6(火) 両日
7/20(火) 10:50-11:20
*『歩く』動作を変化させ全身の筋肉をバランスよく使いながら楽しく身体を動かす有酸素運動を行います

【気分爽快サーキット】定員10名※要予約
7/17(土) 両日
7/31(土) 19:00-19:30
*器具を使わず気分爽快になるサーキットトレーニングを行います

【ポールエクササイズ】定員10名※要予約
7/21(水) 10:30-11:00
*ノルディック(マイティ)ポールを使った運動を行います

【親子de運動遊び】各定員5組※要予約
7/11(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

※1 図書館開館前のお時間は施設北側(道路側)にある時間外専用口よりお入りください

7月の有料教室

7/31(土) 各定員15名
10:30~11:15 対象 4・5歳児
11:30~12:15 対象 小学1~3年生

※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。

【苦手克服!鉄棒教室】

逆上がりを目標に鉄棒の練習を行います。
鉄棒が初めてのお子様も大歓迎です。



参加費 800円
会場 2階多目的室

健都レールサイド公園@夜のピクニック！？

夜のレールサイド公園は昼間とは一味違った姿を見せてくれます。

家族連れや子ども達でにぎわった広場も静まり返り、公園の中にライブラリーの

建物だけがくっきりと浮かび上がります。公園の街灯が長く連なる先は、かつての操車場の姿を思い起こさせます。



日中の暑さを避けてウォーキングやランニングで汗を流したり、ライブラリーのカフェで静かに読書を楽しんだりと思いつきに時間を過ごすのはいかがでしょうか。なお、ご利用の際は、みんなが気持ちよく使えるように、騒音など近隣にお住まいの方へのご配慮をおねがいたします。

<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その8>

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。

③ レッグアップストレッチ

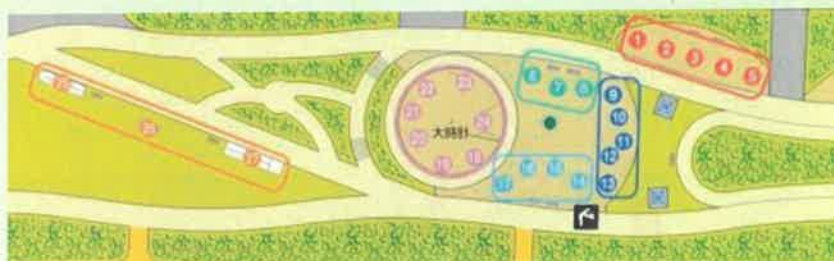
ストレッチ

《太もも裏・内もも・ふくらはぎ》

左右 10~20 秒ずつ

手すりを持ち、かかとをのせる。

足を台に押し付ける。



ライブラリー→

筋トレ

《下半身全体》

5~10 回×1~3 セット

足は腰幅、つま先はまっすぐ前、いすに座るイメージでお尻を後ろに引く。



~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

7月になって梅雨明けの便りが待ち遠しいです。熱中症は、夏本番だけでなく湿度の高い時期や体が暑さに慣れていない時ほど注意が必要だそうです。この季節はこまめな水分補給を行い無理なく、体力づくりを行いたいです。健都ライブラリーでは、室内の運動教室を新しく行っています。初めての方もお気軽にご参加ください。真夏の太陽に負けない体を作っていきましょう。