

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園

11月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 火/水/金 10:10~10:20
 月/水/木 12:30~12:40
 金 18:30~18:40
 ※予約不要

3日(金)18:30~は祝日、30日(木)は休館日の為
 お休みです
 *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】 火/土 12:30~12:40
 木 18:30~18:40
 ※予約不要

11日(土)は健都いきいきフェスティバル、
 23日(木)は祝日、30日(木)は休館日の為お休みです
 *筋肉をしっかりと動かし、筋力アップや維持を目標に行います

【ノルディック・ウォーク】 定員10名 ※要予約
 11/8(水) 両日
 11/22(水) 14:00~14:40

*ポールを使った歩き方やトレーニング、ストレッチの方法をご紹介します

【ウォーキング】 定員10名 ※要予約
 11/13(月) 両日
 11/27(月) 10:00~10:30

*正しい歩き方を身につけるためのウォーキング方法をご紹介します

【ランニング】 定員10名 ※要予約
 11/18(土) 19:00~19:40

*ランニング初心者の方を対象にランニング方法をご紹介します

【健康遊具でレッツ運動】 定員10名 ※要予約
 11/27(月) 10:45~11:15

*公園の健康遊具を使って、ストレッチやトレーニングを行います

【グラウンド・ゴルフ】 定員10名 ※要予約
 11/2(木) 両日
 11/16(木) 11:00~11:40

*ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

【ラララフィット】 定員15名 ※要予約
 11/7(火) 両日
 11/21(火) 9:15~9:45

*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

【ラララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
 11/14(火) 両日
 11/28(火) 10:30~11:10

*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

【親子キャッチボール教室】 各定員5組 ※要予約
 11/19(日)
 14:00~14:40 (4・5歳)+保護者
 15:00~15:40 (6~8歳)+保護者

*親子でコミュニケーションを取りながら、「投げる」「捕る」の基本を学びます

営業時間: 図書館エリア 10:00-18:00
 (木・金 10:00-20:00 ※祝日10:00-18:00)
 カフェエリア 9:00-21:00

休館日: 月の最終木曜日(祝日と重なるときはその翌日) 11月30日(木)

※11月11日(土)は健都いきいきフェスティバル、26日(日)はKENTO FES 2023を開催いたします!

【報告】モルック体験会を開催

10月12日(木)、健都レールサイド公園みどりの広場を使って、モルック体験会を開催しました。岸部地域包括支援センターの皆様にご協力いただき、お天気も絶好の運動日和となりました。モルックは、数字が書かれた木製の棒を倒すゲームで、1チーム4名の対抗戦です。1本倒したらその数字が、複数倒したらその本数が得点になり、50点ちょうどを目指します。11月11日(土)のいきいきフェスティバルでも開催するので、ぜひご参加ください。



<健都レールサイド公園健康遊具紹介>

バランス円盤

筋トレ バランス

《体幹部・下半身全体》

揺れる円盤に乗って
 バランスをとる。足
 元の鉄球を動かして
 みましよう



公園内の健康増進広場には、国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院監修の27基の健康遊具が備えられています。



編集後記

スポーツの秋真っ只中。体を動かしやすいシーズンです。健都ライブラリー・レールサイド公園では、ニュースポーツ体験に力を入れています。グラウンドゴルフやウエルネスダーツ、モルックなどを体験していただける企画を立てていますので、ぜひご参加いただけたらと思っています。