

健都レールサイド公園ライブラリー レールサイド通信

2023.4
30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

新しい春 新しい生活

リニューアル おとな倶楽部

平日の午後3時からカフェで実施しているおとな倶楽部は、4月から一部リニューアルします。月曜日の「おろがみ」は火曜日へ移動し、月曜日は新たに「音読」が始まります。

皆様のご参加、お待ちしております。

【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
カフェの営業：午前9時～午後9時

4月の休館日は27日(木)です

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春の日差しを受け、様々な色の花が今や盛りと咲き誇っています。ユキヤナギ、レンギョウ、ヤマザクラ、ソメイヨシノ、ツツジ、順々に咲いていく花を見ながらウォーキングされてみてはいかがでしょうか。



4月から
音読
始まります!!

毎週月曜日 15時スタート

月曜日のおとな倶楽部が「音読」になります。音読をすると脳の多くの部分が活性化すると言われています。ぜひ一緒に音読しましょう!

吹田市立健都ライブラリー
TEL 06-6388-3800
FAX 06-6105-9102

4月の主なイベント

※既に満員の場合があります。ご了承ください。

★ 4月 無料運動教室

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所
ウォーキング教室	10日(月)・24日(月)	10:00~10:30	18歳以上	各回10名	正しい歩き方を身に付けるためのウォーキング方法をご紹介します。	ライブラリー 正面 大階段前
ノルディックウォーク教室	5日(水)・19日(水)	14:00~14:40	18歳以上	各回10名	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。	
ランニング教室	15日(土)	19:00~19:40	18歳以上	10名	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。	
グラウンドゴルフ教室	6日(木)・20日(木)	11:00~11:40	概ね60歳以上	各回10名	ホールポストをめがけ、楽しくプレイします。	土の広場
健康遊具でレッツ運動	24日(月)	10:45~11:15	18歳以上	10名	公園の遊具を使ってストレッチやトレーニングを行います。	健康増進広場
親子キャッチボール教室	9日(日)	14:00~14:40	4・5歳 (+保護者)	5組	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。	土の広場
		15:00~15:40	6~8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	4日(火)・18日(火)	9:15~9:45	概ね60歳以上	各回15名	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。	健都ライブラリー 2F 多目的室
ラララサーキットライト	11日(火)・25日(火)	10:30~11:10	概ね60歳以上	各回15名	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。	
※ラララフィットは9時15分開始のため、北側の時間外通用口よりご入場ください						
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金	右面参照	18歳以上		身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりを目指します。	朝ストレッチ カフェ
トレーニング ※予約不要	火・木・土 ※4/27(木)を除く	右面参照	18歳以上		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。	その他 2F 多目的室

● 4月 健康医療情報講座

医療講座・薬剤師会講演会：3月11日(土)朝9時より、介護予防運動教室：3月20日(月)朝9時より 申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	内容	開催場所
介護予防運動教室	17日(月)	10:30~11:30	概ね60歳以上	各回20名	無料	楽しみながら知識が身に付く体と頭の運動を行います。	健都ライブラリー 2F 多目的室
	19日(水)					理学療法士の学生による介護予防教室	
	22日(土)					13:30~14:30	
医療講座	2日(日)	10:30~11:30	小学生とその家族	先着30名	無料	春休み特別企画「からだのはなし」からだが動きにくくなってどんな感じ?	
薬剤師会講演会	8日(土)	14:00~15:00	どなたでも	先着30名	無料	おうちでかんたん薬膳～春から梅雨を快適に過ごしましょう～	

◎ 4~6月連続運動教室

3月11日(土)朝9時より申込開始
途中回からのご参加可能(やさしいフラとラララサーキットライト75はご相談下さい) ※途中回からの参加費は、教室残り回数×1000円

教室	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～	4/10-24, 5/8-22, 6/12-26 (月)	13:30~14:15		6回 6,000円		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	毎週火曜日 ※9/2を除く	19:00	18歳以上	12回 12,000円	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て。		
背骨コンディショニング	毎週水曜日 ※5/3を除く			12回 12,000円	自分で行える体操を中心に、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 ※毎月最終週を除く			10回 10,000円	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 ※5/5を除く			12回 12,000円	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て。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。		
ラララサーキットライト75	毎週日曜日 ※5/5を除く			10:30~11:45	概ね60歳以上	12回 6,000円	