

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 4月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 火/水/金 10:10～10:20 27日(木)は休館日のため、お休みです
月/水/木 12:30～12:40 *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
金 18:30～18:40
※予約不要

【トレーニング】 火/土 12:30～12:40 27日(木)は休館日のため、お休みです
木 18:30～18:40
※予約不要 *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15名 ※要予約
4/4(火) 両日
4/18(火) 9:15～9:45
*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
4/10(月) 両日
4/24(月) 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

【ノルディックウォーク】 定員10名 ※要予約
4/5(水) 両日
4/19(水) 14:00～14:40
*ポ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
4/24(月) 10:45～11:15
*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

【グラウンドゴルフ】 定員10名 ※要予約
4/6(木) 両日
4/20(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
4/15(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

【ラララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
4/11(火) 両日
4/25(火) 10:30～11:10
*有酸素運動、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
4/9(日) ※要予約
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とりながら、「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) 4月27日(木)

【報告】健都わくわくフェスティバル

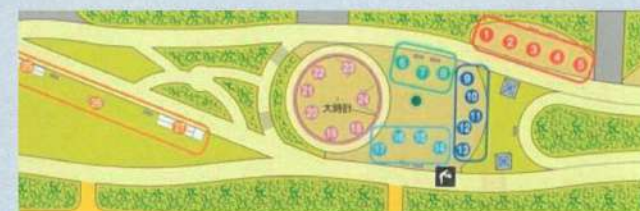


3月18日(土)、19日(日)の2日間、健都わくわくフェスティバルを開催しました。初日の午前中は雨になりましたが、その後は回復し、2日目の日曜日は、好天に恵まれて、たくさんの方にご参加いただきました。日曜日の青空おはなし会では、公園に大型絵本を持ち出して行い、多くの方に集まっていただきました。ありがとうございました。



<健都レールサイド公園健康遊具紹介

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基の健康遊具がそなえられています。



1. ツイストサークル ストレッチ 《腰回り》

足は腰幅、手すりを持ち、膝を前に向けたままゆっくりと上体をひねる。

編集後記

新しい年度となりました。環境に変化があった方、ご家族やご友人にも新しい生活を迎えられる方がいらっしゃるかもしれません。新しいランドセル、新しい学生服、新しいスーツを見掛けると、こちらまでピリっとした気持ちになりそうです。