

健都ルールサイド公園ライブラリー ルールサイド通信

2022.9
23号



〒564-0018
吹田市岸部新町2番31号
電話 06-6388-3800
FAX 06-6105-9102

健都ルールサイド公園 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

アルツハイマー月間

国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓もうを実施しています。また、2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定めて、様々な取り組みが行われています。

図書館でも関連本を集めたコーナーを設置したり、18日(日)には「認知症について考えよう」という医療講座を開催する予定です。大阪府済生会吹田病院の認知症看護認定である岡部氏を迎え、認知症について、一緒に考える時間にしたいと思います。ぜひ、お申込みください。

10分ストレッチ



「運動を始めたいけれど何からすればいいかわからない」「なかなか運動が続けられない」という声をよく聴きます。そんな時は、健都ライブラリー「10分間ストレッチ」はいかがでしょうか。館内のカフェや多目的室でスタッフが一緒に行います。月曜日から土曜日まで申込なしでご参加いただけます。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

9月の休館日
28日(水)、29日(木)

健都ライブラリー
医療講座

8/20
受付開始

認知症について考えよう
～基礎知識と予防について～

日時：9月18日(日)
10:30～11:30

大阪府済生会吹田病院
講師：認知症看護認定 岡部 祥子

【報告】夕涼みコンサート開催

8月20日(土)の閉館後、吹田市吹奏楽団の皆様にお越しいただき、夕涼みコンサートを開催しました。こちらのイベントは、7月からwebでも申し込みを受け付けて、計128名の方にご応募をいただきました。厳正なる抽選の結果、7家族26名の方にご参加いただきました。お子様をお連れのお親御様からは、「子連れで鑑賞できる機会がないので、生の演奏を聞くことができて良かった」という感想がありました。これからも健都ライブラリーらしいコンサートを企画しますので、ご興味のある方はぜひご応募ください。



<健都ルールサイド公園健康遊具紹介 その22>

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。

② 複合タイプA 筋トレ ストレッチ

1) けんすい《背中・腕・腹筋》
1～5回×1～3セット

手の甲が上になるようバーをにぎり、体を持ち上げる。バーは胸に向かって引き付けましょう。



2) ステップ《ふくらはぎ》
左右5秒ずつ×3～5セット

片足をステップに乗せ、足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばす。



編集後記

夏休みが終わり、ホッとされている方も多いのではないのでしょうか。陽も少しずつ短くなり、秋の始まりを感じる頃になりました。読書の秋、スポーツの秋。「健都ルールサイド公園ライブラリー」にふさわしい季節です。この図書館と公園が、読書を始めるきっかけ、運動を始めるきっかけになれば、嬉しいです。

9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。

◎9月 文化教室 申込受付中 ※「日本書紀」途中回から参加可能							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	教材費(税込)	内容
バステルアート	1日(木)	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。
和紙おりがみ	8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。 9月=ユリ
押絵	8日(木)	13:30~15:30	18歳以上	12名	1,000円	700円	かわいい押絵のミニ色紙、「月見うさぎ」を作ります。
パズルカラー	10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。
日本書紀(7~9月連続教室)	11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」 ※途中回からご参加の場合、参加費は残り回数×1,000円
えんぴつデッサン	14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。
戦国武将列伝	20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。9月=小早川秀秋と関ヶ原の戦い
写真で美しい「天守」へ 旅しましょう	23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」の城主、歴史、城下等も併せて解説します。
メイクレッスン	24日(土)	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の「眉」のメイクを学びます。

● 9月 介護予防運動教室、医療講座、その他イベント 8月20日(土)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	3日(土)	14:00~16:00	概ね 60歳以上	各回 20名	無料	体力測定会を行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
	5日(月)	10:30~11:30				楽しみながら知識が身につく体と頭の運動を行います。	
	21日(水)						
セラピードッグ きののともだち	10日(土)	14:00~15:00	6~8歳と 保護者1名	10組 20名	無料	優しく寄り添ってくれるセラピードッグと楽しい時間を 過ごしませんか?	健都 ライブラリー 2F 多目的室
子育て世代のマネー講座	15日(木)	10:30~11:30	親子での お父さんとお母さんの 参加者、お連れさん	10組	無料	子育て中のママさん、パパさん、一緒に考えてみませんか? 計画的な資金準備のポイントをお伝えします。	
医療講座 「認知症について考えよう」	18日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	無料	認知症になってもいきいきと過ごすためには、認知症を知ること、安心して暮らせる環境を作ることが大切です。	
手話のお楽しみ会	19日(月・祝)	14:00~15:00	どなたでも	30名	無料	大学生の手話によるおはなし会と子供向けのお楽しみ会	
Kレンジャーの手作り工房	22日(木)	10:30~11:30	65歳以上	10名	材料費 250円	カルシウム満点の「ふりかけ」を作ります	

■ 9月 ミズノイベント 8月20日(土)朝9時より申込開始							
教室名	日程	時間	対象	定員	受講料	内容	集合場所
ウォーキング講習会	11日(日)	9:30~10:30	18歳以上	10名	500円	pyumi-eyeを使い、歩き方を分析後、 正しいウォーキングの講習会を行います。	健都ライブラリー 2F 多目的室
ノルディックウォーク講習会	25日(日)	9:30~10:30	18歳以上	10名	500円	ポールを使い、平らな道だけでなく坂道や階段での使い方も ご紹介します。	

◎7~9月連続運動教室 途中回からのご参加可能 (やさしいフラはご相談ください) ※ 途中回からご参加される場合の参加費は、教室残り回数×1,000円の料金となります。							
教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	
やさしいフラ	第2,4月曜日	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。	
ヨガ	毎週火曜日	19:00 ~ 19:45		12回 12,000円		呼吸に合わせて体を動かすことで、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指します。	
背骨コンディショニング	毎週水曜日 ※9/28を除く			12回 12,000円		自分のできる体操を中心に、からだのゆがみの矯正をしています。	
筋膜体操	毎週木曜日 ※9/29を除く			10回 10,000円		体のゆがみを整え、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 ※9/23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です。	

吹田市立健都ライブラリー・レールサイド公園 9月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 月/水/木 10:10~10:20 28, 29日(木)は休館日の為、お休みです
火/水/金 12:30~12:40 23(金) 18:30~は祝日の為、お休みです
※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 29日(木)は休館日の為、お休みです
木 18:30~18:40 *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
※予約不要

【ラララフィット】 定員10名 ※要予約
9/13(火) 両日
9/27(火) 10:00~10:30
*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
9/16(金) 両日
9/30(金) 9:30~10:00
*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いきます

【ノルディックウォーク】 定員10名 ※要予約
9/7(水) 両日
9/21(水) 9:30~10:10
*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
9/30(金) 10:15~10:45
*公園の遊具で腰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
9/8(木) 9:30~10:10
*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
9/10(土) 19:00~19:40
9/24(土) 9:30~10:10
*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
9/9(金) 両日
9/23(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教室】 各定員5組
9/18(日) ※要予約
9:30~10:10 (4, 5歳)+保護者
10:30~11:10 (6~8歳)+保護者
*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます