

健都レールサイド公園ライブラリー

# レールサイド通信

2025.1  
51号

健都レールサイド公園 健都ライブラリーQRコード

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



HP



LINE

発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年もスタッフ一同、より一層のサービス向上を目指し、誠心誠意努めてまいります。

みなさまにおかれましては、新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

みなさまにとって、本年が素晴らしい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



## 【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

1月の休館日は30日(木)です

## 新春ガチャおみくじ

1月5日(日)から1月7日(火)まで、

貸出利用で1日1回ガチャおみくじができます。

対象は、小学生まで。(毎日50個限定)

貸出レシートを2階カウンターで見せてください。



## <健都レールサイド公園健康遊具紹介>

### 21. 垂直はしご 筋トレ

①膝あげ《腹部》

左右4回ずつ×1～3セット

はしごを背にして立ち、頭上でバーをにぎる。足を交互に上げる。



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。

②横脚あげ《太もも外・お尻》

左右5～10回ずつ×1～3セット

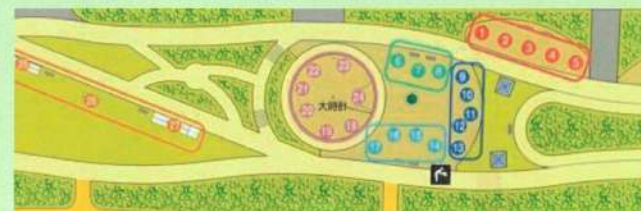
はしごの横に立ち、片手でバーをにぎる。つま先を正面に向けたまま足を横に持ちあげる。



③はしご登り  
《手・腕・肩・下半身》

1～4回

登れるところまで登り、おりる。



## 編集後記

2025年のはじまりました。“1年の計は元旦にあり”ということわざがありますが、みなさまはその由来をご存じでしょうか。お正月にまつわることわざは他にもありますので、この機会に調べてみてはいかがでしょうか。調べてみると面白いものです。図書館では調べ物のお手伝いをしていますので、ぜひご利用ください！