

健都レールサイド公園ライブラリー レールサイド通信

2022.8
22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



Facebook

発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

「子育てコーナー」

2階子育てコーナーに地域の子育て情報のパンフレットやリーフレットを置いています。近くに年齢別おすすめ本のコーナーもあります。ぜひご活用ください。



【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
休館日：最終木曜日

8月の休館日は8月25日(木)です

本で旅する

夏休みに入り、久しぶりに旅行の計画を立てている方もいらっしゃるかもしれません。一方まだ難しいとお考えの方もいらっしゃるでしょう。そんな方には、本で旅することをおすすめします。



気軽にトレーニング ～猫背改善ストレッチ～



猫背改善ストレッチ



スマホの利用やテレワークが増え猫背になりがちです。そこで今回は猫背改善ストレッチをご紹介します。座りながらでも簡単に行うことができるのでテレビを見ながらの“ながら運動”からでもぜひ始めてみませんか。

学習用端末で「すいた電子図書館」が使えるように！

吹田市立小・中学校の全児童・生徒の皆さんに貸与された1人1台の学習用端末で市立図書館の電子図書を読めるようになります。

◆貸出ルール◆

貸出点数	3点	貸出期間	2週間
貸出延長	1回(14日間) ※次に予約者がいない場合に限る		
予約	できません ※予約をしたいときは、市立図書館の借出カードが必要です		



<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その21>

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 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。

2) 横足あげ《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上げる。

ストレッチ
気持ちよく感じるところでキープしましょう。
筋トレ
触って固くなっていたら、筋肉を使っている証拠です!!

編集後記

1年で最も暑い時期になりました。図書館に涼みに来ていただくのもいいですが、屋内での熱中症になる恐れもあります。どこに居ても、こまめな水分補給が大切です。甲子園球場で行われる夏の全国高校野球選手権も、一番暑い時間帯を避けて行うことが検討されているそうです。お買い物などで外出される場合も、朝早くか夕方をおすすめします。