

国際子どもの本の日

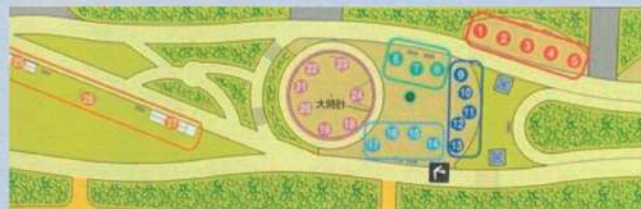
デンマークの童話作家アンデルセンの誕生日である4月2日は、国際子どもの本の日です。子どもに本の喜びを、大人にも子どもの本のおもしろさを伝えるために制定されました。図書館にも多くの児童書があります。ぜひ手に取ってみてください。



< 健都レールサイド公園健康遊具紹介 >

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。

13. かべ渡り



筋トレ ストレッチ 《手・腕・肩・下半身》

穴を使って横に移動。慣れてきたら、ホールドも使ってみましょう

編集後記

二十四節季では清明・穀雨を迎える4月。健都レールサイド公園にも、様々な色の花が咲き誇ります。ハクモクレン、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。

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
月/水/木 12:30~12:40
※予約不要 金 18:30~18:40
25日(木)は休館日の為、お休みです
*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】 火/土 12:30~12:40
木 18:30~18:40
※予約不要
25日(木)は休館日の為、お休みです
*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

【ウォーキング】 定員10名 ※要予約
4/8(月) 両日
4/22(月) 10:00~10:30
*正しい歩き方を身につけるためのウォーキング方法をご紹介します

【ノルディック・ワーク】 定員10名 ※要予約
4/10(水) 両日
4/24(水) 14:00~14:40
*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

【ラララフィット】 定員15名 ※要予約
4/2(火) 両日
4/16(火) 9:15~9:45 (時間外通入口)
*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

【ランニング】 定員10名 ※要予約
4/20(土) 19:00~19:40
*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】 定員10名 ※要予約
4/4(木) 両日
4/18(木) 11:00~11:40
*ホールポストをめがけ、楽しくプレイします

【健康遊具でレッツ運動】 定員10名 ※要予約
4/22(月) 10:45~11:15
*公園の健康遊具を使って、ストレッチやトレーニングを行います

【ラララサーキットライト】 定員15名 ※要予約
4/9(火) 両日
4/23(火) 10:30~11:10
*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

【親子キャッチボール教室】 各定員5組 ※要予約
4/14(日)
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取りながら、「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25日(木)