

健都レールサイド公園ライブラリー レールサイド通信

2022.11
25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

おかげさまで2周年

開館記念イベント

2020年にオープンした健都ライブラリーは、11月で2周年を迎えます。12日(土)と13日(日)には、記念イベントとして「健都いきいきフェスティバル」を開催します。たくさんのイベントが予定されますので、皆様ぜひお誘い合わせの上、お越し下さい。スタッフ一同お待ちしております。

「健都」のまち紹介 ちらし棚設置



この図書館は、健都の情報を発信するという役割も果たしていきたいと考えています。1階に「健都」のまち紹介用のちらし棚を設置しました。健都で活躍する企業や研究所、病院などをこちらでご案内します。ぜひお立ち寄りください。

【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

11月の休館日は24日(木)です

教室情報などを 配信しております



【報告】第1回岸リンピック開催

10月20日(木)、健都レールサイド公園の芝生の広場を使って、運動大会を開催しました。協和会病院の作業療法士の方を講師に迎え、岸部地域包括支援センターにご協力いただき、お天気も絶好の運動日和となりました。団体種目では、2人でシーツの端を持って、何回ボールをパスできるか、チーム戦で競い、最後に手作りメダルの授与もあって、楽しい時間となりました。



<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その24>

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。

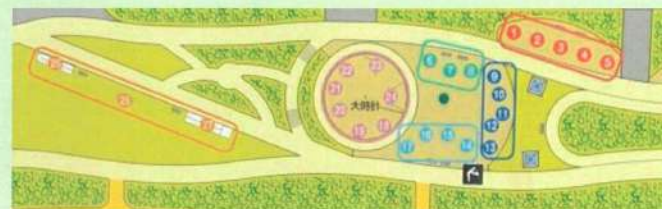
② 複合タイプB

バランス

平均台《全身》1～2回



バランスを取りながら、端まで前向きで歩き、元の位置に戻る。または横向きですり足で歩く。



編集後記

気温が下がり、空気が乾燥する季節になりました。くしゃみや鼻水などの症状が見られ、風邪をひく方も増えてくるかもしれません。昨今、コロナの関係もあり、なかなか気軽に病院へ行きづらくなりました。一人ひとりが風邪をひかない生活習慣を確立して、十分な休養と睡眠と摂るようにしましょう。

11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。

◎11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
メイクレッスン	5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。
チョークアート	6日(日)	13:30~15:30	小学3年生以上	12名	1,000円	550円	カラフルな色が映える黒い板を背景にして、やさしい画材のオイルパステルで、季節の花と動物や簡単なスイーツなどを描いてみましょう。
えんぴつデッサン	9日(水)	13:30~15:30	18歳以上	15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。
和紙おりがみ	10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。11月=シクラメン
パステルアート	10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るアートです。
顔タイプ診断	14日(月)	10:00~12:00	18歳以上	15名	1,000円	220円	似合う洋服の選び方、さらに髪型、メイク、アクセサリーを提案します。
戦国武将列伝	15日(火)	13:30~15:00	18歳以上	20名	1,000円	200円	戦国時代の武将の生きざまを検証します。11月=源頼朝と13人の御家人
日本書紀 (10~12月連続教室)	20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
写真で美しい「天守」へ旅しましょう	25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、城下をも併せて解説します。

● 11月 介護予防運動教室、その他イベント 10月20日(木)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	16日(水)	10:30~11:30	概ね 60歳以上	各回 20名	無料	楽しみながら知識が身に付き、体と頭の運動を行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
	28日(月)						
大学生と学ぶSDGs 「すごろく作り」	27日(日)	14:00~16:00	小学生 3~6年生	先着 10名	無料	工作「すごろく作り」を通してSDGsについて学びます。	

■ 11月 ミズノイベント 10月20日(木)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
ノルディックウォーク講習会	6日(日)	10:30~11:30	18歳以上	10名	500円	ボールを使い、平らな道だけでなく坂道や階段での使い方も紹介します。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ラララサーキットライト 60	3日(木) 17日(木)	10:30~11:30	概ね 60歳以上	各回 15名	各500円	40分の教室より運動量が多いので、しっかり身体を動かしたい方におすすめの教室です！	

◎ 10~12月連続運動教室 申込受付中

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	10/17・31、11/14・28、 12/12・26 (月)	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		13回 13,000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 ※11/23・12/28を除く			11回 11,000円		自分でできる体操を中心に、からだのゆがみの矯正をしていきます。
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終週を除く			10回 10,000円		体のゆがみも整え、体幹も使います。老若男女問わず、どんなでもできる体操です。
ピラティス	毎週金曜日 ※12/30を除く			12回 12,000円		腰痛や肩こりの改善、身体をスリ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・健都レールサイド公園 11月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 月/水/木 10:10~10:20
火/水/金 12:30~12:40
金 18:30~18:40

24日(木)は休館日の為、お休みです

※予約不要

*身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくり

【トレーニング】 月/土 12:30~12:40
木 18:30~18:40

3日(木)は祝日、12日(土)は周年記念イベント、
24日(木)は休館日の為、お休みです

※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10名 ※要予約
11/8(火) 両日
11/22(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
11/4(金) 両日
11/18(金) 10:00~10:30

*正しい歩き方を身につけて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
11/16(水) 両日
11/30(水) 14:00~14:40

*ボ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
11/18(金) 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
11/10(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
11/5(土) 19:00~19:40
11/19(土) 10:00~10:40

*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
11/11(金) 両日
11/25(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
11/6(日) ※要予約
14:00~14:40 (4,5歳)+保護者
15:00~15:40 (6~8歳)+保護者

*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます