

健都レールサイド公園ライブラリー

レールサイド通信

2023.6
32号



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

健都レールサイド公園 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

梅雨になりました

マンドリンコンサート

5月28日(日)、マンドリンアンサンブル「オリーブ」の皆様にお越しいただき、マンドリンコンサートを開催しました。40分の演奏時間が短く感じる程、充実した演奏会となりました。お子様向け、年配の方向けのイントロクイズも大変好評でした。

【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

6月の休館日は29日(木)です

参加された皆様からは「小さい子どもが生のお楽に触れられる機会が嬉しい」「心地よい時間を過ごすことができた」「癒しの音色と聞いていたが、激しくかっこよい曲や弾き方もあるんだと思った」と様々な感想をいただきました。また企画しますので、またぜひご参加ください。



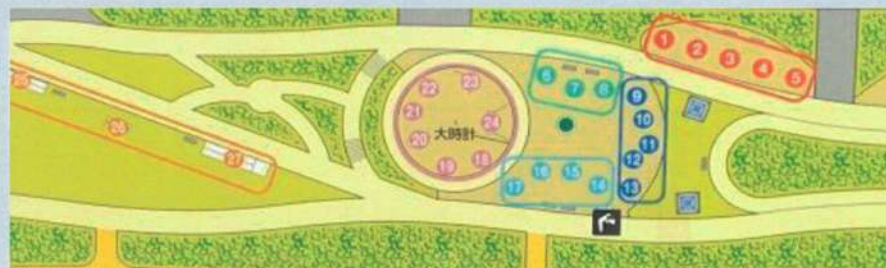
6月は食育月間



毎年6月は食育月間です。生活習慣病の予防や健康寿命の延伸には、バランスの良い食生活が大切で、特に筋肉を維持にはタンパク質の摂取が欠かせないと言われています。健都ライブラリーで実施している介護予防運動教室で、ある作業療法士の方が「タンパク質は1日あたり体重の0.1%必要である」と仰っていました。50kgの人は50g。これを朝昼夜に分散して摂取するのが良いそうです。皆様、試してみてください。

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。

<健都レールサイド公園健康遊具紹介>



3. レッグアップストレッチ

ストレッチ

《太もも裏・内もも・ふくらはぎ》

足は腰幅、つま先はまっすぐ前、いすに座るイメージでお尻を後ろに引く



編集後記

紫陽花が主役の季節になりました。遊歩道には、様々な種類の紫陽花が咲いています。「アナベル」と呼ばれる白が基調の花を咲かせるものや、「ヨウキヒ」と言って古代中国の王妃の名が付いたガクアジサイが有名です。皆様、お気に入りの紫陽花はありますか？