



健都レールサイド公園ライブラリー レールサイド通信

2022.10
24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

この一冊に、ありがとう



10月27日から11月9日は、秋の恒例行事である読書週間です。期間中、またその前後の時期に、図書館の本で読書の楽しさを気づいたり、本に親しむきっかけになれば、と思います。今年の標語は「この一冊に、ありがとう」です。

スマホを主とする電子メディアの発達で、本を読む時間を確保することが難しい時代です。それでも、本との出会いは何物にも代えがたい貴重な体験です。過ごしやすいこの時期、ぜひ図書館で「一冊」に巡り合ってください。

【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

10月の休館日は27日(木)です

LINE友だち募集中!

教室情報などを
配信しております



【報告】セラピードッグきみのともだち

9月10日(土)、NPO法人日本レスキュー協会にご協力いただき、「セラピードッグきみのともだち」を開催しました。今回、図書館に来てくれたのは、柴犬のみおんちゃんとラブラドルレトリバーのはっぴーちゃんです。子供たちが順番に一人ずつ、犬に絵本を読み聞かせしました。緊張しながらも一生懸命に絵本を読む子供たちと、それを真剣に聞く犬たちの様子に、親御さんはもちろん、図書館員も癒されました。



<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その23>

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C

筋トレ

ストレッチ

1) 足伸ばし《太もも裏、ふくらはぎ》
左右8回ずつ

棒をささえにしてバランスを取りながら、片足を上げられるところまで上げる。



2) 棒とびこし《全身》
6~8回

棒を握り、膝を曲げて左右に跳び越える。余裕があれば膝を伸ばす。



編集後記

朝晩はめっきり涼しくなり、秋の深まりを感じる頃となりました。過ごしやすい季節ですし、新型コロナの陽性者数も少し落ち着きを見せているので、お出かけにはベストシーズンですね。ぜひ、健都レールサイド公園、健都ライブラリーにお越しください。お待ちしております。

10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。

◎10月 文化教室 申込受付中 9月11日(日)朝9時より申込開始 ※「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
パーソナルカラー	2日(日)	10:00~12:00	18歳以上	15名	1,000円	220円	色彩・骨格診断を通して、自分の似合う色を学びましょう。
和紙おりがみ	6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。
チョークアート	8日(土)	13:30~15:30	小学3年以上	15名	1,000円	550円	カラフルな色で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	12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。
大人が学ぶ絵本の読み聞かせ	14日(金)	13:30~15:30	18歳以上	20名	1,000円	なし	絵本で子育て、子育て、そして自分育てしませんか。
日本書紀 (10~12月連続教室)	16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
戦国武将列伝	18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。
押絵	20日(木)	13:30~15:30	18歳以上	12名	1,000円	700円	素年の千支「印」の押絵をミニ色紙に作ります。
写真で美しい「天守」へ 旅しましょう	28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、城下等も併せて解説します。

● 10月 介護予防運動教室、医療講座、その他イベント 9月20日(火)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	5日(水)	10:30~11:30	椎ね 60歳以上	各回 20名	無料	楽しみながら知識が身につく体と頭の運動を行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
	19日(水)					理学療法士の学生による運動教室です。	
	22日(土)					14:00~15:00	
ロボットプログラミング	10日 (月・祝)	14:00~16:00	小学生	10名	無料	工作を通してSDGsについて学びます。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
夕涼み朗読会	15日(土)	18:30~19:00	どなたでも	先着 15名	無料	秋の夜長、美しい物語をあげませんか？	
「大切な乳がん検診」	16日(日)	10:30~11:30	どなたでも	30名	無料	乳がんの早期発見について学びます。	芝生の広場
Kレンジョーの手作り工房 ランピック	20日(木)	10:30~12:00	椎ね 65歳以上	先着 20名	無料	運動大会を開催、そこの運動能力を作業療法士が分析し、改善点をアドバイスします。	
ハロウインの工作教室	29日(土)	14:00~16:00	小学生	10名	無料	工作を通してSDGsについて学びます。	

■ 10月 ミズノイベント 9月20日(火)朝9時より申込開始							
教室名	日程	時間	対象	定員	参加費	内容	集合場所
ウララサーキットライト 60	13日(木)	10:30~11:30	椎ね 60歳以上	10名	500円	しっかり身体を動かしたい方におすすめの教室です！	健都ライブラリー 2F 多目的室

◎10~12月連続運動教室 9月11日(日)朝9時より申込開始							
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×1000円の料金となります。							
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	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	18歳以上	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	毎週木曜日 ※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ます。		
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終回を除く		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、どなた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・レールサイド公園 10月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】 月/水/木 10:10~10:20 27日(木)は休館日の為、お休みです
 火/水/金 12:30~12:40 ※身体の筋肉をストレッチし、動きやすい
 金 18:30~18:40 身体づくりをします

【トレーニング】 月/土 12:30~12:40 27日(木)は休館日の為、お休みです
 木 18:30~18:40 ※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

【ラララフィット】 定員10名 ※要予約
 10/11(火) 両日
 10/25(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
 10/14(金) 両日
 10/28(金) 10:00~10:30
 ※正しい歩き方を身につけ日々のウォーキングを効果的にしていきます

【ノルディックウォーク】 定員10名 ※要予約
 10/5(水) 両日
 10/19(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
 10/28(金) 10:45~11:15
 ※公園の遊具で膝痛予防に繋がる体操をします

【グラウンドゴルフ】 定員10名 ※要予約
 10/6(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
 10/1(土) 19:00~19:40
 10/15(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
 10/7(金) 両日
 10/21(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de運動遊び】 各定員5組
 10/9(日) ※要予約
 10:30~11:10 (3,4歳)+保護者
 11:30~12:10 (5,6歳)+保護者
 ※「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます