

つつみがおか 2025

堤丘小学校運動会 校区合同運動会

日時 5月31日(土)

※雨天順延の場合は小学校運動会のみ開催

9:00~12:00

場所 堤丘小学校 グラウンド

※車の乗り入れはできません。

当日の飛び入り参加 大歓迎です!

堤丘校区体育振興会

堤丘小学校入学式

新緑のさわやかな4月10日に入学式が挙行され、新1年生31名が胸をふくらませて入学しました。地域の皆さんで暖かく見守りましょう。

堤丘校区自治協議会

さわやかウォーキングの会

日時 5月5日(月) 10:00~

場所 堤丘公民館駐車場

※雨天時は公民館休館のため中止

さわやかな風が心地よく感じられる季節になりました。薫風の中、みんなで楽しく歩きましょう! 水分、タオルの準備をお忘れなく!



堤丘校区環境衛生連合会

カフェつつみがおか

日時 5月30日(金)

10:00~14:00

場所 堤丘公民館 講堂

コーヒー・お茶のご提供をしています。食事類(お弁当・お菓子など)はご持参ください。

10時から14時の間、カフェ開催時間中は何時にお越しいただいても大歓迎!

ゆっくりお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんでお友達をつくりませんか。

堤丘校区自治協議会



堤丘校区健康講座 第1弾

健康長寿の秘訣!?

転倒予防について学ぼう

講師 博愛会病院 健康運動指導士

日時 6月2日(月)

10:00~12:00

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

5月1日(木)~

定員 先着35名

自宅でする足腰の運動について学び転倒を予防しましょう!!

皆さんの参加をお待ちしています♪

主催:堤丘校区環境衛生連合会
さわやかウォーキングの会
城南区地域保健福祉課



各町サロン開催日時

遊友クラブ 堤1集会所(堤1丁目)

第4金曜日 10:00~12:00

にこにこサロン 堤団地集会所(堤団地)

第3土曜日 10:00~12:00

さくらの会 樋1集会所(樋井川1丁目)

2週目火曜日 10:00~12:00

サロン「ホット」いこいの家(樋井川2丁目)

第2火曜日 10:00~12:00



母子巡回健康相談

日時 5月19日(月)

9:45~11:00

※受付 9:45~10:15

場所 堤丘公民館 講堂

【持ってくるもの】母子健康手帳

城南区保健福祉センター 地域保健福祉課

☎833-4113



今月のすこやか広場

5月の開催日 12日・19日・26日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館 講堂

5月に入り穏やかな季節となりました。

19日は「すこやか広場」隣、「学習室」で

地域保健福祉課主催の母子巡回健康

相談会が実施されます。

健康相談の後は、すこやか広場でいっぱい遊びましょう。お待ちしております♪

【6月の予定】

6月は9日・16日・23日 開催です

★6/16は仁愛保育園の先生が来所される予定です



城南区地域保健福祉課 子育てサロン/社会福祉協議会

堤丘自治協議会 カフェつつみがおか

令和7年度も堤丘公民館講堂で
カフェを年5回オープンします。

5/30(金)・8/30(土)
9/30(火)・11/30(日)
令和8年 1/30(金)



コーヒー・お茶のご提供をしています。
食事類(お弁当・お菓子など)はご持参ください。
10時から14時の間、カフェ開催時間中は
何時にお越しいただいても大歓迎!
ゆっくりお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんで
お友達をつくりませんか。

堤丘校区自治協議会



健康コラム



フレイルを予防して元気に過ごそう!
フレイルってなあに??

「フレイル」とは加齢や病気によって心身の活力が低下し、
要介護になりやすい状態のことを言います。

フレイルチェック!!

- 半年間で体重が2~3kg減少した
- からだを動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルの蓋を開けにくくなった
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった

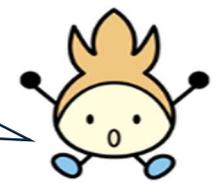
フレイル予防の3つの柱+1

が0
健康です!
この状態を維持
しましょう!

が1~2つ
フレイル予備軍
フレイルになる前の段階
で注意が必要です。

が3つ以上
フレイルかも?
フレイル予防を習慣化
する努力を始めましょう

1つよりも2つ、2つより
も3つと取り組んでいくこ
とが大切です!



65歳からの健康づくり教室のご案内♪

4回の講座を通して、フレイル予防について学びます。

事前申し込みが必要です。詳しくは、市政だよりをご覧ください。

	6月開始	10月開始	1月開始
会場	福岡100プラザ城南 (寿楽園) 城南区南片江2-32-1	福岡100プラザ城南 (寿楽園) 城南区南片江2-32-1	城南区役所別館 城南区鳥飼5-2-25
市政だより	5/1号	9/1号	12/1号