

第25回 「盆綱」夏祭り

日時 7月25日(土)18:00～
場所 三尾池公園 ※小雨決行

本校区では、お盆に綱引きをすることから略して「盆綱」と呼ばれています。
大字堤民俗資料によると、昔「雨乞い」に使用したワラを綱状にして引き合ったところ、豊年満作だったそうです。

同じような吉事が続くうちに、豊年満作を祈願する行事として「盆綱」が始まりました。

別紙でプログラム、会場案内図をつけています。
校区伝統行事へぜひご参加下さい！

堤丘校区伝統行事保存会
堤丘校区自治協議会

さわやかウォーキングの会

日時 8月3日(月) 9:00～9:30
場所 堤丘公民館

8月、9月は厳しい暑さが続きますので
公民館で体操などを行います。
暑くなりますので、水筒・タオルを
忘れずにご持参ください。

環境衛生連合会/さわやかウォーキング

校区健全育成パトロール

保護者や地域の皆さんで校区パトロールをします。
ぜひご参加ください！

開催日 8月22日(土) ※少雨決行
集合時間 19:50
集合場所 堤丘公民館前

青少年育成連合会/安全安心まちづくり推進委員会

長尾中コラボ人権学習会

～人権学習と吹奏楽部演奏～

日時 8月6日(木) 10:00～12:00
場所 堤丘公民館 講堂
申込 堤丘公民館 ☎861-4821
※申し込み受付中
定員 50名

第1部：DVD視聴と講話
「おかあさん ボク CMにでたよ」
講話 岡村 亜紀さん
(葦の家施設長)

第2部：長尾中吹奏楽部 人権コンサート
堤丘校区青少年育成連合会/人権尊重推進協議会
堤丘公民館

カフェつつみがおか

日時 8月30日(日)
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！

堤丘校区自治協議会

堤丘校区
健康講座

健康寿命を延ばす！

お口のチカラ

～食べるよろこびをいつまでも～

日時 8月24日(月) 10:00～12:00
場所 堤丘公民館前
講師 福岡歯科大学
総合歯科学高齢者歯科学
内藤 徹 教授
申込 堤丘公民館 ☎861-4821
定員 35名



健康のカギはお口にあり！
おいしく健康を叶える秘訣について
学びましょう！

環境衛生連合会
城南区保健福祉センター地域保健福祉課

今月のすこやか広場

8月の開催日 3日・24日
時間 10:30～12:30
場所 堤丘公民館 講堂

あつい暑い8月！
夏休み中のお兄さんお姉さんも涼しい
「すこやか広場」で一緒に遊びましょう♪
お待ちしております！

【9月の予定】
9月は7日・14日・28日に開催します。

※14日は仁愛保育園の先生が来館予定です。
お楽しみに!!

子育てサロン/堤丘校区社会福祉協議会



始まります！ チョイソコふくおか

チョイソコふくおかとは？

乗車を申し込むと、エリア内の停留所間を
タクシー車両で乗り合わせて送迎する
サービスです。

まもなく堤丘校区でも運行が始まります。

福岡市より、8月にチョイソコふくおかの利用方法、登録の仕方などの
詳しい資料が送付されますので、ぜひご活用ください。



青少年育成連合会 ドッジビー大会



大盛況のドッジビー大会！



環境衛生連合会 スロージョギング®講座



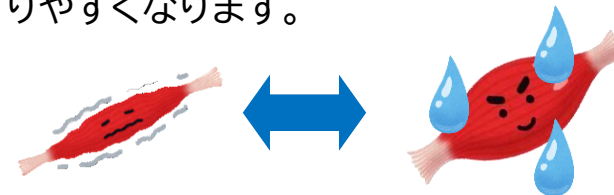
座学と実践の健康講座 次回の開催もお楽しみに！

暑い季節の健康づくり～運動編～

暑い季節には、熱中症予防として水分補給を意識している方も多いと思います。そこでもう一つ加えていただきたいのが「筋トレ」です。
筋肉を維持することで、体内の水分を保ち、熱中症予防に繋がります。

○筋肉は水分の貯蔵庫！！

筋肉は約 **75%が水分** でできていて、
体内の水分の多くが筋肉に蓄えられて
います。そのため、筋力が低下する
と体内の水分も減少し、脱水状態に陥
りやすくなります。



Q 筋肉量が多いのは？

- 1.上半身
- 2.下半身

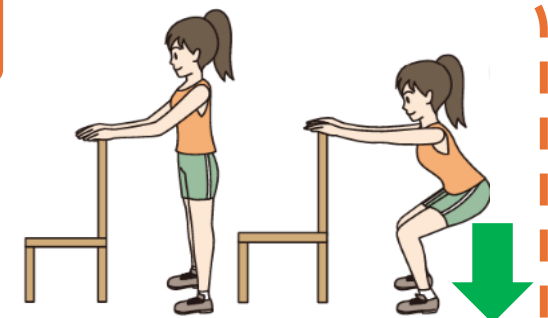


答えは…2.下半身です！
全身の筋肉の約 60%が下半身
にあります。また、下半身の筋肉
は心臓に血液を押し出すポンプ
の役割も担っています。

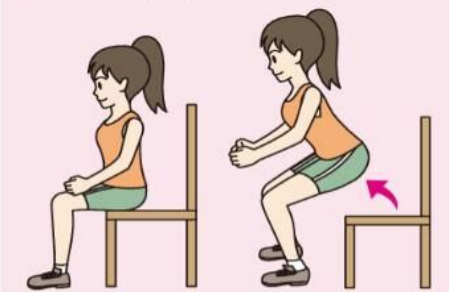
足腰の筋力アップ↑トレーニング

◎スクワット ★目安:3～10回、1日3セット

足を肩幅に開いて椅子などにつかまり、
椅子に腰かけるようにゆっくりと腰を
下ろし、ゆっくりと立ち上がる動作を
繰り返します。
(座って行う場合は、5秒間で椅子から
腰を5～10cm浮かし、5秒間で腰を下
ろします。)



★座って行う場合



注意

- ・膝は90度以上曲げず、つま先より前に出ないようにしましょう。
- ・支えが必要な方は机やイスにつかまって転倒に注意し、無理のない範囲で行ってください。

室内でもこまめに水分補給をしながらトレーニングに取り組みましょう！