

第22回「盆綱」夏祭り



地域の伝統行事「盆綱」夏祭りが開催されます。
みんなで綱をひき、豊年を願い祭りを盛り上げましょう！
各町や団体による出店やお楽しみ抽選会もあります。

日時 7月29日(土) 18:00～
場所 三尾池公園

堤丘校区伝統行事保存会 堤丘校区自治協議会

城南区親善

ママさんバレーボール大会

堤丘校区ママさんバレーボールチームが市大会目指して出場します。
応援よろしくお祈りします！



日時 7月30日(日) 9:15～
場所 城南体育館

堤丘校区体育振興会

さわやかウォーキングの会

日時 7月3日(月) 9:00～
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

山笠の季節になりました。
暑さが厳しくなります。
熱中症に注意し、水分をこまめにお取りください。
水筒を忘れずにご参加ください。



堤丘校区環境衛生連合会

堤丘音頭を踊りましょう！

「盆綱」夏まつりでは、総踊りで「堤丘音頭」を踊ります。校区の音頭を一緒に踊りましょう！

講師 金子 木美英 さん

日時 7月20日(木) 19:00～20:00

場所 堤丘公民館 講堂

※申し込み不要！

どなたでもご参加いただけます♪

ご参加お待ちしております！

堤丘校区伝統行事保存会



堤丘校区健康講座 第1弾！

「タオル体操」

講師：健康運動指導士 平塚 泉 先生

日時 8月7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

7月1日(土)～

定員 事前予約制 先着35名

※タオルをご持参ください

フェイスタオルやバスタオルなどの長さのあるタオルがおすすめです。



堤丘校区環境衛生連合会 さわやかウォーキングの会
城南区保健福祉センター

社会を明るくする運動

第13回城南区大会

日時 7月15日(土)

13:30～15:30

会場 城南市民センター

各賞受賞作文の朗読、友泉中学校吹奏楽部の演奏があります。

城南保護区保護司会



城南区人権を考えるつどい

日時 7月28日(金) 13:30～15:40

会場 城南市民センター

定員 450名

映画上映会

「Wonder ワンダー 君は太陽」

申し込み受付7月1日(土)～

定員到達次第、締め切り



申し込み方法

① 二次元コード

右の二次元コードを読み取り、申し込みフォームに入力、送信



② Eメール

件名に「つどい参加希望」と明記の上、氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数(4名まで)メールアドレスを記入し event@jonan-c.net へ送信

③窓口

城南市民センターにて申し込み

お問い合わせ 城南市民センター ☎862-2141

今月のすこやか広場

7月の開催日 3日・10日・24日

時間 10:30～12:30

場所 堤丘公民館



梅雨明け前のむし暑い時期です。涼しい公民館で楽しく過ごしましょう♪

新しいお友達の参加お待ちしております♡

7月24日に計画していました出前講座

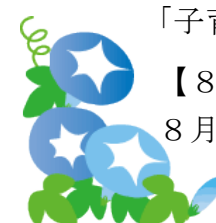
「子育て教室」は中止させていただきます

【8月の予定】

8月は7日・21日・28日に開催です

社会福祉協議会

子育てサロン



ちょっと聞いて!

保健師の健康だより

人生 100 年時代に突入しております!年々、平均寿命も延びています!

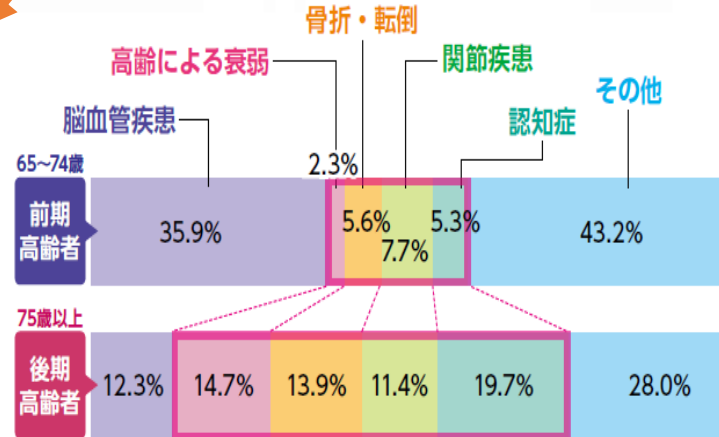
しかし、いつまでも元気で自立した生活を送るためには、健康寿命を延ばすことが大切です!

①平均寿命と健康寿命の差(2019年)



平均寿命と健康寿命の差を縮める!

②要介護状態の原因



高齢になるにつれ、身体機能の低下や認知機能の低下による原因が多くなる!

身体・認知機能の低下を防ごう!!

生活習慣病の予防 (病気の重症化予防)

- ・年1回の健診受診
- ・かかりつけ医への相談
- ・適切な治療 など



運動

- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング
- ・ストレッチ など



他者とのつながり

- ・地域活動へ参加
- ・公民館講座へ参加
- ・サロンへ参加



お口のケア

- ・歯科受診
- ・歯磨きや入れ歯の手入れ
- ・お口の体操 など



食事(栄養)

- ・バランスの良い食事
- ・タンパク質をかかさない! など



堤丘校区健康講座

みなさんの健康づくりを応援するため、年に4回の健康講座を企画しています!

(主催:堤丘校区環境衛生連合会)

昨年度の健康講座の様子

第一弾 たのしく!運動教室



第二弾 片江中央公園へウォーキング



第三弾 筋力アップ講座 (長尾病院出張講話)



第四弾 生活習慣病予防の食事



お知らせ

今年度の健康講座第一弾を8月に開催します!

(詳細は表面をご覧ください。)

一緒に健康づくりについて学びましょう♪

皆様のご参加お待ちしております

※第二弾以降の詳細は、自治協だよりにてお知らせいたします。