

堤丘校区人権啓発月間 11月1日～11月30日

本年度も人権啓発活動の一環として、
人権啓発標語・ポスターの募集をいたします。
ご応募よろしくお願いいたします。

堤丘校区人権尊重推進協議会

11月3日～9日は

「みんなで参画ウィーク」

福岡市独自の男女共同参画週間「みんなで参画ウィーク」

堤丘校区男女共同参画協議会



ふれあい城南 フェスティバル

子ども文化祭の舞台で、青少年育成連合会の踊りが披露されます♪
グルメ&販売コーナーでは男女共同参画協議会が出店します！

11月10日(日)10:00～
※会場は福岡大学です！

堤丘公民館に会場マップあります

さわやかウォーキングの会

日 時 11月4日(月) 10:00～

集合場所 三尾池公園

※雨天時、堤丘公民館講堂

ウォーキングに参加の際は、水筒を忘れないように。
皆さまのご参加お待ちしております。

堤丘校区環境衛生連合会



堤丘校区健康講座

介護保険サービスについて

講 師 長尾病院 ケアマネジャー

日 時 12月4日(水)
10:00～12:00

場 所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

11月1日(金)～

定 員 先着35名

介護保険はどうやって使うの？

どんなサービスがあるの？

介護保険の疑問点聞いてみませんか。

主催：堤丘校区環境衛生連合会

共催：さわやかウォーキングの会 城南区保健福祉センター
食生活改善推進協議会 地域保健福祉課



カフェつつみがおか

日 時 11月30日(土)
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



献血ご協力ありがとうございます

猛暑の中、45名の方のご協力をいただきました。
ありがとうございました。

堤丘校区献血推進協力会

堤丘校区環境衛生連合会



「根っ子の会」のおはなし

聞いてみませんか

おはなし 南雲 イツコさん

日 時 11月21日(木)10:00～12:00

場 所 堤丘公民館

胎児期からの子どもの成育、成人するまでの
つながりは、私たちの心に幸福感とゆとりを
教えてくれます。

更生保護女性会

今月のすこやか広場

11月の開催日 11日・18日・25日

時 間 10:30～12:30

場 所 堤丘公民館

「すこやか広場」は子育て中のパパさん、
ママさんと子どもたちの交流の場です。
おしゃべりや友達の輪を広げましょう♪
公民館でお待ちしています。

【12月の予定】

12月は2日・9日・16日に開催です

16日は「クリスマス会」を予定しています♪
お楽しみに！

堤丘校区社会福祉協議会

子育てサロン



ストレッチの基本の「き」

これからの時期は、寒さの影響で**柔軟性が下がる、筋肉が硬くなる**ことで、**ケガが多くなってきます**。
ストレッチで体をほぐして、ケガを予防しましょう！

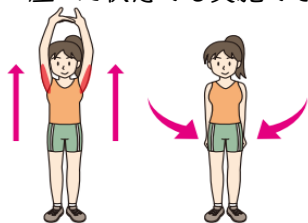
ストレッチの効果

- ★関節の動きをよくする
- ★けがの予防につながる
- ★使用した筋肉の疲労回復を促す

注意

- ★息を止めない！
- ★無理に動かさない！
- ★痛みが出たらすぐに中止し、かかりつけ医などに相談す

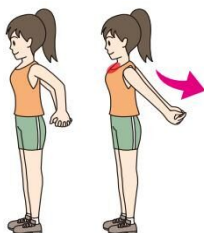
上半身のストレッチ※1回あたり20秒ほど伸ばしましょう
座った状態でも実施できます。



背伸び
手を組んで腕をゆっくり上にのばし、ゆっくり戻します。



体側
手を伸ばして手首をつかみ、ゆっくりと体を倒して、体の横を伸ばします。



胸開き
手を後ろで組み、肘を伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らします。

下半身のストレッチ※1回あたり20秒ほど伸ばしましょう

転倒予防のため、壁や机など支えのある場所で実施しましょう



★座って行う場合



ももの裏側

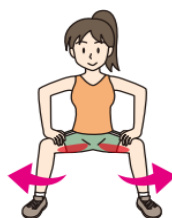
○立っている場合

足を前に出し、体を「く」の字に曲げるように上体を倒します。

目線は遠くを意識しましょう！

○座っている場合

手を太もみに添え、つま先を上に向け背筋を伸ばし、状態を倒します。

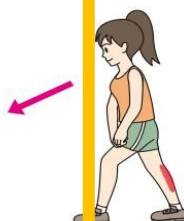


★座って行う場合



ももの内側

足を開き、手で足を押し開くようにしながら、状態を軽く倒します。



ふくらはぎ

足を前に出し、太もみに手を添え、ゆっくり前に体重をかけます。
後ろ足の踵は浮かさないようにしましょう。

今回ご紹介したストレッチは「いきいきシニアのための簡単運動メニューブック」に掲載しています。詳しくは、「福岡市 簡単運動メニューブック」で検索！
右記二次元コードからもアクセスいただけます。

