



第11回東谷フェスティバル

文化祭実行委員会&避難訓練のお知らせ

- ◆日時 10月2日(水) 10:00~
- ◆場所 講堂
- ◆対象 市民センター全クラブ
各町内自治公民館長
- ◆内容 第60回文化祭について
避難訓練



ふれあい昼食会

- ◆日時 10月4日(金)11:30~13:30
- ◆場所 第一和室
- ◆費用 400円(材料費)
- ◆対象 65歳以上



市民講座 東谷de笑涯楽習

がんの早期発見と治療について

10月はピンクリボン月間です。
大切な未来のために健診を受けましょう。

- ◆日時 10月16日(水) 13:30~15:30
- ◆場所 講堂
北九州市立医療センター
乳がん看護認定看護師
- ◆講師 安藤 育枝 氏
- ◆定員 30名(要申込)
- ◆参加費 無料



子ども講座 谷っ子クラブ

バルーンアートに挑戦!

- ◆日時 10月19日(土) 10:00~12:00
- ◆場所 講堂
- ◆講師 バルーンフォーマー トイド 土井 義信 氏
- ◆定員 20名(要申込)
- ◆参加費 530円(保険代込み)
- ◆持参物 飲み物



★参加者にはお土産つき!

市民講座 東谷de笑涯楽習 地域でGOGO健康づくり事業 まちづくり協議会 健康づくり部会共催

平尾台ウォーキング♪

- ◆日時 10月26日(土)10:15集合
- ◆場所 平尾公民館 現地集合・現地解散
- ◆定員 50名(要申込)
※完歩見込みであれば老若男女問いません
親子での参加も歓迎です
- ◆参加費 無料
- ◆持参物 動きやすい服装・タオル・着替え
飲み物(お茶かスポーツドリンク)

★小雨決行です!小雨の場合は雨具の準備をお願いします。



東谷地区 区民体育祭 東谷体育委員会主催

- ◆日時 10月13日(日) 9:00~13:00
- ◆場所 東谷興農会 グラウンド
綱引き・玉入れ・一心太助・百足競争などの
競技をします。

※雨天時は、体育館でディスコンです。
室内シューズを持参してください。



市民講座 東谷de笑涯楽習

防災セミナー

台風のため延期になりました。
ぜひ、ご参加ください

海外からの技能実習生との交流
~地域全体で防災意識を高めよう~

- ◆日時 10月19日(土) 13:30~15:30
- ◆場所 講堂
一般社団法人
九州防災パートナーズ 代表理事
- ◆講師 藤澤 健児 氏
- ◆定員 30名(要申込)
- ◆参加費 無料



高齢者サロン 社会福祉協議会主催

- ◆日時 10月23日(水)9:00~12:00
- ◆場所 興農会 グラウンド

グラウンドゴルフをした後に
東谷市民センターで昼食です
※雨天の場合は、体育館でディスコンです。



※講座等の申込・問い合わせは東谷市民センターまで

市民センターからのご報告

地域でGOGO健康づくり事業

「足腰鍛えて筋力UP」



9月14日(土)、講師にパーソナルトレーナーの大山将汰朗さんを迎え、市民講座(健康づくり部会企画)「足腰の筋肉を鍛え健康寿命をUP」が行われました。29名の参加があり、自宅でも簡単にできる筋トレ法を学びました。座ったままできる「シーテッドローイング」は、二人一組になり、ベルトを互いに引っ張り合いながら背中を鍛え、「スプリットスクワット」という足を前後に片足ずつ開いて行うスクワットを実践しました。

最後の質疑応答では、「アルコールは飲んで良いですか?」の問いに、「アルコールはたばこより筋肉によくないため、筋トレした日は飲まない方が良い。ただし、我慢が一番よくないのでほどほどに」とのことでした。



筋トレは、継続して正しく行えば、肩こりや腰の痛みが改善できます。毎日のお酒を少し控えめにし、筋トレを続け健康寿命を延ばしましょう。



「ふれあい昼食会」



9月6日(金)にふれあい昼食会を実施し、今月から各町内会ごとの代表の方達にもご参加いただきました。

今回はお赤飯・豚肉の梅しそ巻き・月見汁・なすの生姜醤油かけ・抹茶ケーキという敬老の日にちなんだメニューでした。参加した方から「手の込んだご飯が食べれてうれしい」というお言葉もいただきました。



昼食会後には、雪印ビーンスターク株式会社の方から、タンパク質の摂取量についてのお話などがあり、皆さんの健康面の意識を高めていただきました。

また、調理のボランティアとして、北九大の学生



1名が参加され、ヘルスメイトさんや地域の方と交流していました。

次回は10月4日(金)です。皆様のご参加お待ちしております。

★おでかけ交通好評運行中★ 買い物・通院などに、ご利用ください!

頂吉越から守恒まで平日・土曜日に1日11便体制で運行中です。

問合せは東谷市民センターまで 093-451-0217

小倉南区健康(口)・栄養相談を開催します!

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです。ご自身の健康や食生活について考えてみませんか?

- 日時 令和6年10月27日(日) 9:30~12:00
- 会場 サンリブシティ小倉 1階 グリーンプラザ (小倉南区上葛原2-14-1)
- 実施内容
 - ・お薬相談・骨折リスク測定
 - ・歯のクイズ・お口の健康相談
 - ・血圧・酸素飽和度測定
 - ・血管年齢測定
 - ・適塩コーナー
 - ・ロコモテスト(立ち上がりテスト他)
 - ・「ラジオ体操の効果」の紹介

お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会
生きがい・健康づくり部会
☎951-4124



カルスト句会

空蟬の指に挟めばしがみつく
窓越しに八朔たわわ背伸びして
好物はスイカだからと念を押し
黒猫や闇夜に溶けて盆の市
螳螂の小さき斧あげこぼれ落つ
敬老日まだ働ける手足あり
秋風や長きホームにひとり降り
爪切りて八十路の秋の始まりぬ
本のある駅の待合秋日和



奥田	土岐	篠原	浦野	吉川	峰松	矢野	林田	原田
みゑ	真司	敬祐	延子	睦子	一郎	英枝	もと子	すま子