

暑い日が続きます。こまめな水分補給と冷房をうまく使い、熱中症に気を付けましょう。

フレイル予防講座 参加者募集!! (無料)

フレイルとは、虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態の事です。心と体の元気度チェック。心身ともに元気な老後を過ごしましょう。

【開催日】1回目 9月10日(水) / 2回目 3月4日(水)

【対象】葛塚地区にお住いの65歳以上の方で、2回とも参加できる方

【時間】午後1時半~3時半(受付:午後1時~)

【場所】葛塚コミュニティセンター2階研修室【定員】30名

【持ち物】動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物

【申込み】8月4日(月)~29日(金)

平日午前9時半~午後4時半

【申込先】葛塚コミュニティセンター

電話 384-6077



~葛塚発~血管若返り大作戦PART3! 募集開始! (無料)

ご自分の健康維持のために参加してみませんか?

見た目が老けている人ほど内臓の老化が進んでいるとの事。ご自分の体の柔軟性や筋肉量、血管年齢を知って、健康で楽しい毎日をおくみましょう。

- ① 9月29日(月) **運動** 日常での体の動かし方 / **栄養** バランスの大切さ
- ② 10月20日(月) **歯科** お口の健康を保つために / **栄養** ちょっとの工夫でできる減塩
- ③ 11月19日(水) **運動** 血管へのステキな効果~実際に歩いてみよう~

*** 3回とも参加できる方優先 ***

時 間:午後1時15分~3時45分(受付午後1時~)

場 所:葛塚コミュニティセンター

対象者:葛塚地区にお住いの方

その他:先着25名 参加費無料

申込先:葛塚コミュニティセンター

電 話:384-6077(平日午前9時半~午後4時半)

切:9月5日(金)

共 催:地域コミュニティ葛塚連合/北区健康福祉課

からだの状態をチェック!

- ・血管年齢
- ・身体の水分量や筋肉量
- ・一日の塩分摂取量と
みそ汁に含まれる塩分量



太田コミ協 7/6(日)ミニスポーツ大会 開催!

太田コミ協では、地域の交流場所として農村公園を定期的に整備しています。その多目的広場を会場に、親子交流会「ミニスポーツ大会」を行いました。暑い日となりましたがストラックアウトやドッジビーなどで子供たちは汗だくです。熱中症も心配されましたが、太田古屋の中で休みながら和やかに交流ができました。

参加者 24 名。



葛塚わんわんパトロール隊からのお知らせ 《わんパトフェスタ in 福島潟 2025/10/5 開催》 愛犬写真コンテストを実施します!!写真募集!

応募方法：愛犬の写真を下記アドレス（または QR コード）へお送りください。

kuzucomi@bz04.plala.or.jp

※飼い主の氏名・犬の名前・住所・携帯番号を必ず記入して下さい。

募集締切：9月30日(火)メールのみの受付となります。

審査方法：10/5 わんパトフェスタ参加者から気に入った写真に投票してもらい、投票の多いわんちゃんの写真5位までの方で当日会場にいる方へ賞品を進呈致します。

問 合 せ：葛塚コミュニティセンター 384-6077



健康体操実施中です!

東コミ協

受付 午前9時45分～体操10時～11時半 講座 11時半～12時 参加費 100円

持ち物 動きやすい服装・内履き・汗拭きタオル・ヨガマット又はバスタオル飲み物はこちらで準備します。)

申込み 葛塚コミュニティセンター 384-6077 (平日9時～16時)

日にち	内 容	会場
8/23 (土)	体操：身体のしくみを学びながらストレッチ (中川裕子さん) 講座：脳いきいき生活～今からできる認知症予防② (健康福祉課保健師)	葛塚コミセン
9/18 (木)	体操：3B 体操でフレイル予防 (佐藤宮子さん) 講座：3D ゴーグルを使って認知症体験 (大塚製薬さん)	法花鳥屋公民館
10/9 (木)	体操：3B 体操でフレイル予防 (佐藤宮子さん) 講座：3D ゴーグルを使って認知症体験 (大塚製薬さん)	葛塚コミセン
11/8 (土)	体操：身体の仕組みを学びながらストレッチ (中川裕子さん) 講座：楽しくやろてば! みんなで脳トレ! (運動普及推進委員)	法花鳥屋公民館

北区郷土博物館 企画展「戦後 80 年 このまちの人々と戦争」

内 容：今年は 1945 年の終戦から 80 年の節目にあたります。

戦時下の北区の人々の様子を当時の資料や文書から紹介します。

会 期：7月19日(土)～8月31日(日)

開館時間：午前9時～午後5時

休 館 日：8月4日(月)・12日(火) 18日(月) 25日(月)

観 覧 料：一般 260 (200) 円、高校・大学生 130 (100) 円

※ () は団体料金

展示解説会：8月30日(土) 午前11時から

問 合 せ：北区郷土博物館 TEL 025-386-1081

新潟市北区嘉山 3452 番地



※コミュニティ活動は地域活動補助の助成を受けて実施しています。