



第291号

みんなの知恵と優しさでつくる街 たかす だより

10月号

ふるさと「縁」のご報告は次号で行います。皆様のご協力ありがとうございました。



10月の誕生花

高須地区まちづくり協議会
発行責任者 志多田 宏
事務局 080-3982-6023

2026 地域

文化祭

会場：高須市民センター

主催 高須地区まちづくり協議会
地域文化祭実行委員会
共催 高須市民センター
高須市民センター クラブ協議会

当日は駐車場が使用出来ません。
車でのご来館はご遠慮下さい。

食品バザー券は、10/13(火)～23(金)の期間、高須市民センターで販売します。詳細は回覧チラシで…。尚、当日前売り券の交換終了時間は両日とも14:00となっていますのでご了承ください。(厳守)

特別プログラム

10月31日(土)

【二胡演奏】帯金 真理子

東洋のバイオリンともいわれる二胡の音色は、女性の歌声にも似た響きを持ち、その柔らかな音色で癒しのひと時を過ごして下さい。

■只今、出演時間は調整中です。
決まりましたら「回覧チラシ」でお知らせ致します。楽しみに待って下さい。



11月1日(日)

【アートパフォーマンス】カラリズムリサ

「ペイント×身体表現×音楽×物語」というパフォーマンスの形を作りあげ、皆様の前で実際に絵を描きます。



10月31日(土)

- ・展示部門 9:00～18:00
- ・演技部門 10:00～15:00
- ・食品バザー 10:30～14:30
- ・フリーマーケット 9:30～14:30

11月1日(日)

- ・展示部門 9:00～14:30
- ・演技部門 10:00～15:00
- ・食品バザー 10:30～14:30
- ・フリーマーケット 9:30～14:30

ビンゴ大会

10月31日(土) 代表 小官明美

【バルーンアートショー】

両日とも、最後のプログラムです。お楽しみに…

ふれあい昼食交流会

概ね65歳以上の方なら、
どなたでも
参加できます

日時＝10月9日(金) 12:00～13:30

場所＝高須市民センター講堂

【お問い合わせ】 高須市民センター TEL 741-5707

参加費 (500円)

※申し込み〆切り 10月2日(金)

主催 食生活改善推進員協議会

市民いっせいまち美化の日

第31区	第33区	第35区
10月11日(日) 9:00～10:00	10月18日(日) 8:00～	10月18日(日) 9:00～

集合場所・清掃範囲など各自治会の指示に従って下さい。

第25回 年長者のおまつり

日時＝ 10月4日(日)

受付＝ 9:30 スタート 10:00～12:30

会場＝ 高須小学校 体育館

主催 高須地区社会福祉協議会



あるきING たかす 2026

—高須周辺を散策します—

【にいまるにいく】

日時＝10月10日(土)

小雨決行 [参加賞あり]

受付＝ 8:30 スタート 9:00～12:00(帰着予定)

集合＝ 高須市民センター 駐車場 (参加無料)

主催 高須地区まちづくり協議会 健康づくり部会

- ★ Aコース (約3km) 緑道一周 約50分
- ★ Bコース (約5km) 高須・青葉周回 約70～75分
- ★ Cコース (約7km) 学研都市ひびきの 約90分

- 歩きやすい服装、履きなれた靴でご参加下さい
- 飲み物などは、各自でご用意下さい
- ゴールでの「ふれあい交流会」は、**ぜんざい**を予定しています

主催 高須地区まちづくり協議会 (健康づくり部会)
共催 若松区保健・医療・福祉・教育・地域連携推進協議会
(若松あんしんネットワーク)

報告

体力測定

参加者＝30名

日時＝9月5日(土) 9:00～

会場＝高須市民センター

戸畑リハビリテーション病院(1名)と吉野病院の理学療法士(2名)の方のご指導で楽しくフレイルチェックを測定できました。参加者は皆さんお元気です。2年前の結果もあり、ご自分の気を付けたいところも解ったようです…



TUG(秒) 椅子と椅子の間を歩く



5回立ち上がり



片脚立位(秒) 数秒で傾く人も。1分以上は◎



握力(Kg)



指輪っかテスト

指輪っかテストは、人差し指で輪っかを作り利き手と反対の足首から手を挙げてみて下さい。途中で止まっても正常です。筋肉で止まります。むしろス～と上がるほうが痩せすぎだそうです。(むくみは別)。兎に角フレイル予防には、**栄養・運動・社会参加**が大事です。

主催 高須地区まちづくり協議会 健康づくり部会