

田原校区まちづくり協議会 健康づくり部会主催

【健康づくりフェア】

元気の秘訣は「フレイル予防！！」

フレイル予防には3つの要素が大切です！



運動
しっかり動く



栄養
食べる 口腔ケア



社会参加
人とのつながり

フレイルとは・・・
「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。
健康寿命を延ばすための勉強会です。

日時 9月24日（水）10時～

場所 田原市民センター「多目的ホール」

講師 健康運動指導士 宇野 里加さん
保健師 田中 由香さん
歯科衛生士 白石 貴子さん

内容 質問票によるフレイルチェックと評価、
血圧測定、講話・フレイル予防体操
血管年齢チェック（希望者のみ）

用意する物 上靴（軽い体操ができる物）

参加費 無料

定員 50名（先着順）

申込み 9月3日（水）～定員になり次第
電話または来館にて受付
田原市民センター ☎474-7552



飲み物は、
こちらで
ご用意しま
す。

令和7年度 小倉南区
男女共同参画地域フォーラム in 田原



気づいていますか？ あなたの無意識の思い込み

～社会的に作られた役割や無意識の偏見を考えよう！～

日時 令和7年9月17日（水）14:00～16:00
 会場 田原市民センター（多目的ホール）
 講師 甲木 正子氏
 主催 西日本新聞社 西日本政経懇話会事務局長
 共催 小倉南区女性団体連絡会議・北九州市
 問合せ 田原校区まちづくり協議会・田原市民センター
 田原市民センターTel474-7552

田原校区まち美化運動

校区のまち美化運動を下記の通り実施致します。
自分達のまちをゴミのないきれいなまちにしましょう！
多くの方の参加をお願いします。

日時 10月5日（日）8時30分から受付
 場所 田原小学校玄関
 持ってくる物 火バサミ・軍手
 ※参加受付時にボランティア袋を
配布します。
 ※雨天の場合は中止です。
 主催 田原校区まちづくり協議会 環境・防犯防災部会





あいさつの日

9月5日（金）あいさつ運動があります。
元気よくあいさつしましょう。

「2025田原校区ふれあい文化祭」[11月16日（日）開催]について

展示する作品を募集します！

田原校区にお住まいの方に、作品の展示をしていただける方を募集します。地域の皆さんと一緒に文化祭を盛り上げていけるよう、多くの方の参加をお待ちしています。ご協力をお願い致します。

締切 10月4日（土）電話または来館にて申込みください。
田原市民センターTel474-7552

クラブ代表者会議開催のお知らせ

日時 令和7年9月9日（火）10:00～12:00
 場所 田原市民センター「多目的ホール」
 内容 (1) 文化祭の概要及びスケジュールについて
 (2) クラブの実行委員について
 (3) その他

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
まちづくり協議会役員会（19時から）			「フラワー雑貨作り」（10時から）	生活安全パトロール（19時から）		元気の秘訣は「フレイル予防」（10時から） 集団検診（13時30分から）	健康づくりフェア 秋分の日					フリースペースドレミ♪（10時から）	令和7年度小倉南区 男女共同参画地域フォーラム in 田原 「気づいていますか？」 あなたの無意識の思い込み（14時から）	ふれあい昼食交流会（12時から）	敬老の日		「おひとり様の備えとは？」（10時から）	たはら青春アゲイン			2025 田原校区ふれあい文化祭 クラブ代表者会議（10時から）			迷惑行為防止パトロール 生活安全パトロール 全市一斉夜間非行防止パトロール （19時から）			ワハハ広場（10時15分から）		
		休館日					休館日								休館日	休館日						休館日							

【9月の行事予定】