

そよかぜ

第90号

情報発信専門部

第18回 とよつふれあい運動会

今年も昨年同様、地域の皆さんのが紅白に分かれ、豊津小児童と一緒に競技を行います。事前に競技に申し込んでいない方も、自由参加の競技がありますので当日参加お待ちしています。また応援、見学も大歓迎です、いろんな形で参加ください。

1. 日 時 9月27日(土) (雨天時28日に順延、28日も雨天の場合は中止)
午前8時30分から

2. 場 所 豊津小学校運動場

⇒観覧場所は自由席となっています

3. 種 目 (1) クイズチャンピオン どなたでも参加できます
(2) 線引き(紅白対抗) 地区で決めた選手が参加
(3) 輪になって鹿嶋 どなたでも参加できます
(4) 玉手箱 65歳以上の方は誰でも参加できます
(5) 玉入れ(紅白対抗) 地区で決めた選手が参加

4. 運動会のプログラム 別紙参照

スローガン



笑顔あふれる 運動会 赤組白組 最後まで!!

第43回 北浦一周サイクリング

☆日 時 10月18日(土) 【予備日 翌19日(日)】

午前8時00分 受付

午前8時10分 開会式

今年度も、北浦の水質浄化を訴え、豊津小学校の子ども達や保護者が北浦沿いを自転車で走ります。

近くを通りましたら、一言応援の言葉をお願いします。

また、お子さんが豊津小に通っていない地域の方も参加できます。参加を希望する方は、10月3日までに公民館へ申し込みください。



裏面あります

「健康チャレンジ」に参加してみませんか

●期 間：令和7年10月1日（水）～11月30日（日）

●対 象：成人以上（特にシニアの皆さんチャレンジしてみましょう）

●申込締切：9月28日（日）



◆昨年に引き続き「健康チャレンジ」を実施します。

やり方は昨年と同じで、記録表の項目で、できたものに毎日○印を記入するものです。

自分で目標を立て、その達成に向かって○印が毎日増えていく事が励みになり、生活習慣病の予防につながります。

元気に長生き。健康寿命を一日でも延ばす一歩として、ぜひチャレンジしてみてください。

参考：健康チャレンジ令和6年度の結果

1. 期 間 令和6年10月1日～11月30日 61日間

2. 参加者 24人（男性 9人、女性 15人）

3. 参加者年齢 最高齢 88歳 最年少 34歳 平均 70.2歳

4. 項目ごとの実施状況

項目	最高	最低	平均	項目	最高	最低	平均
①笑顔、笑う！	61日	28日	57.9日	⑨ラジオ体操	61日	0日	29.4日
②あいさつをする	61日	0日	58.5日	⑩ストレッチ	61日	0日	25.1日
③歯磨き、うがい、手洗い	61日	51日	60.6日	⑪ウォーキング	61日	0日	19.2日
④快適な睡眠	61日	0日	49.6日	⑫生活活動・運動	13日	0日	0.5日
⑤朝食を摂る	61日	0日	55.6日	⑬食事	61日	0日	18.3日
⑥よく噛んで食べる	61日	0日	55.0日	⑭その他の健康づくり	61日	0日	13.5日
⑦腸内環境を整える	61日	0日	55.4日	⑮体重測定	61日	0日	34.8日
⑧グラウンドゴルフ	42日	0日	5.3日	⑯血圧測定	61日	0日	27.9日

豊津クリーン 2回目

☆日 時 10月5日（日）

☆内 容 北浦・鰐川堤防、産業道路沿い、地区内のゴミ拾い

☆集合場所 各地区的指定場所



・ゴミ類は市指定不燃用ゴミ袋で集めてください。各区長は最後にゴミ袋を公民館に搬入願います。

公民館事業で撮った写真は、広報紙、SNS 等で使用することがあります。予めご了解願います。