

武蔵小次郎

東アジア文化都市北九州閉幕で決闘の巻
絵:YUU



まちがい5

ファイブ

今回のテーマ

秋の皿倉山ケーブルカー

イラストのAとBを比べて、違っている部分を見つけてください。

間違いは全部で5つ(5画面)です。

※印刷のにじみや、画面番号による消えなどは含みません。

応募方法

応募は、はがきに、間違っている画面番号と、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、市政だよりの感想などを書いて、次の応募先へ。ネットも可。正解者の中から抽選で10人に図書カードを進呈します。

応募先

〒803-8501 広報室広報課
「まちがい5」係
(☎582・2236)

応募締め切り
11月8日(日) 必着

インターネットからの申し込み(電子申請)

北九州市 ネット窓口



電子申請はコチラから

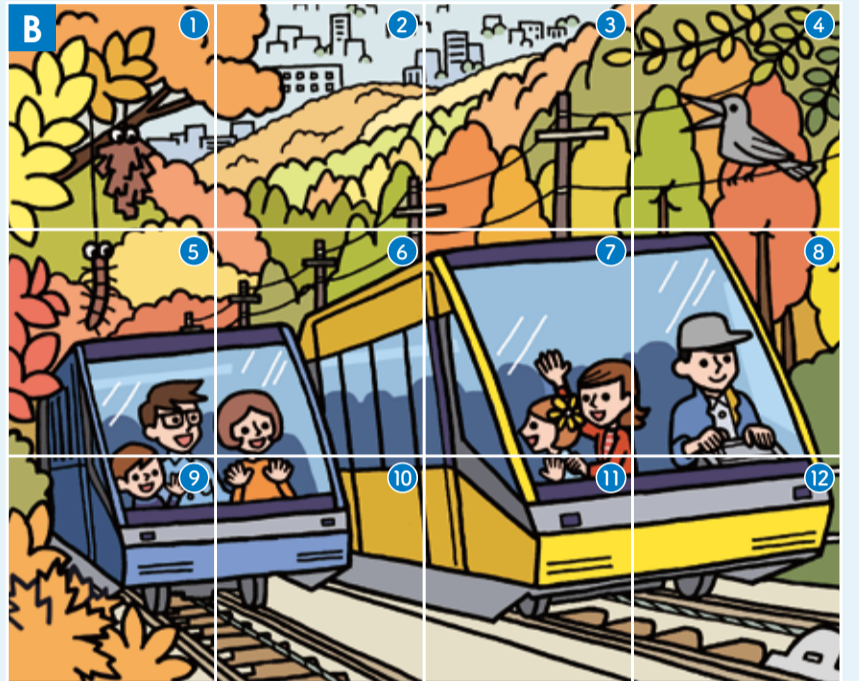
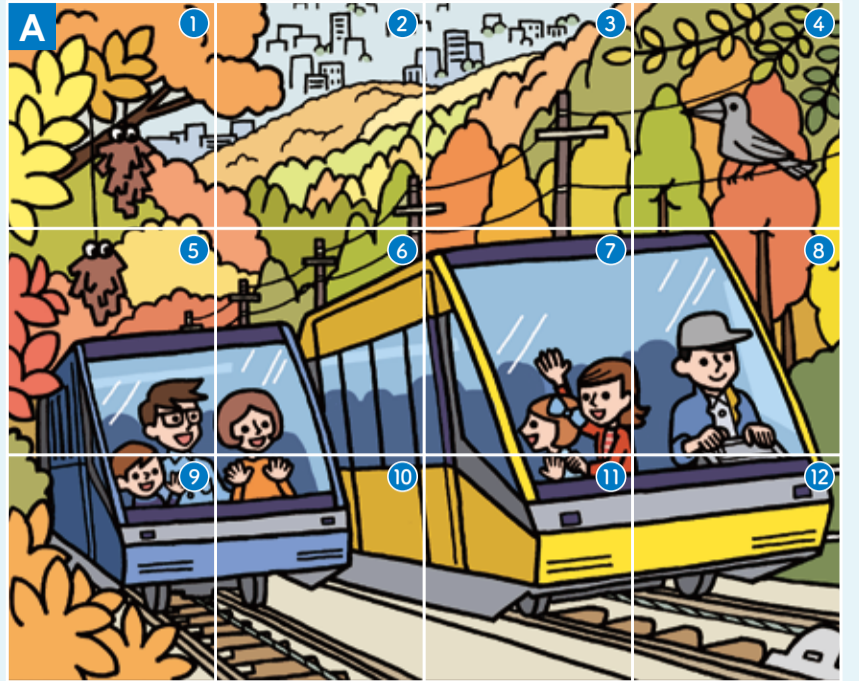
10月1日号の答え

【5つの間違い】④⑤⑥⑦⑫

- 間違い部分
- ④ バドミントンの羽根とラグビーボール
 - ⑤ 男性の髪形
 - ⑥ 木の枝の形
 - ⑦ 男性の首のタオルの巻き方
 - ⑫ 女性の表情

※当選者の発表は、図書カードの発送をもって代えさせていただきます。

応募総数 787通



未来につなぐ ~2021 世界体操・新体操選手権北九州大会のレガシー(遺産)

健康遊具を利用して公園で健康づくりを!

2021世界体操・新体操選手権北九州大会をきっかけに、皆さんも身近な場所で健康づくりを行ってみませんか。市内には、健康づくりに効果的な「背のばしベンチ」や「肩・腕の運動器」など7種類の健康遊具を設置した公園(計24カ所)があります。遊具の適切な使い方や介護予防に役立つ運動などを学ぶ教室を開催しているほか、YouTubeなどでも公開しています。まずはできる運動から楽しく続ける、これが健康づくりの秘訣です。

〈使用例〉

背・胸のストレッチ

ベンチに深く腰かけ、ゆっくりと背中を反らせ、5秒間維持しましょう。



肩・腕の回転運動

ハンドルを片手で持ち、溝に沿わせながら数字の順に進めます。立ち位置を変えると肩の運動範囲の調整ができます。



全種類の健康遊具が設置されている公園

- 〈門司区〉松ヶ江ふれあい公園、めかり公園
- 〈小倉北区〉勝山公園、足立公園、三萩野公園
- 〈小倉南区〉文化記念公園、葛原公園、横代中央公園、長野緑地、吉田公園、志井公園、朽網中央公園
- 〈若松区〉高塔山公園、青葉台中央公園、ひびきコスモス公園
- 〈八幡東区〉高炉台公園、桃園公園
- 〈八幡西区〉香月中央公園、白岩池公園、本城公園、皇后崎公園
- 〈戸畑区〉夜宮公園、中央公園、浅生公園



▲公園で健康づくり

問 認知症支援・介護予防センター ☎522・8765