

11月

11/29 (日)

そば打ち初心者教室

1	日	ふれあいバス、コミュニティバス休み
2	月	休館日
3	火	ケアトランポリン健康教室・[広報委員会]
4	水	ヘルス健康教室
5	木	[区長会]
6	金	ケアトランポリン健康教室・[青少年育成部会]
7	土	
8	日	
9	月	休館日
10	火	ケアトランポリン健康教室・[広報委員会]
11	水	[四役会]
12	木	[役員会]
13	金	健康づくり運動教室 ケアトランポリン健康教室
14	土	子ども囲碁将棋教室
15	日	ふれあいバス、コミュニティバス休み
16	月	休館日
17	火	ケアトランポリン健康教室・[広報委員会]
18	水	
19	木	[環境整備部会]
20	金	ケアトランポリン健康教室・[四役会]
21	土	
22	日	
23	月	休館日
24	火	ケアトランポリン健康教室
25	水	
26	木	市内一斉パトロール・市民図書館休館日
27	金	健康づくり運動教室 ケアトランポリン健康教室 役員自治会長合同研修会
28	土	子ども囲碁将棋教室・運営委員会 役員自治会長合同研修会
29	日	そば打ち教室 ふれあいバス、コミュニティバス休み
30	月	休館日

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

大好評の講座です！
女性大歓迎！

手打ちそばの味は格別です！
年越しそばに挑戦してみませんか
今回は、感染症対策のため試食は行いませんが
打ちたてそばを2食 お持ち帰りいただきます
ご自宅でゆっくり手打ちそばを味わってください

日時：11月29日(日) 午前9時30分～12時
場所：河東地区コミュニティ・センター調理室
講師：河東そば研(盛・吉村 他)
参加費：500円(当日集めます)
持参品：エプロン・三角巾・タオル

上履き、マスク
(感染症対策のため各自ご持参ください)
申込み：11月4日(水)受付開始
河東地区にお住まいの方優先 先着6人



女性に対する暴力をなくす
運動期間講座

これってDVI?
～身近で起きているDVに気づくために～

DVは、配偶者やパートナーなど親密な関係にある、またはあった者からふるわれる暴力のことです。DVの正しい知識を知り、何ができるか考えてみましょう。

日時：11月18日(水)
午前10時～12時
会場：メイトム宗像 結工房
講師：黒瀬まり子さん(臨床心理士)
対象・定員：市民20人(応募多数の場合は抽選)
申込締切日：11月9日(月)
※託児あり(無料・要予約・5ヶ月～就学前)
※詳細は、市広報紙10月1日号をご覧ください

申込み・問い合わせ：宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
電話 36-0250

12/2 (水)

ヘルス推進員 健康教室

「リンパマッサージ」

リンパマッサージをすることにより、体内に溜まった老廃物が流れやすくなります 免疫力の向上や疲労回復の効果、またリラックス効果も望めます 講師の先生にマッサージのやり方をわかりやすく教えていただきます

時間：12月2日(水)
午前9時30分受付開始 10時～11時30分
場所：河東地区コミュニティ・センター多目的ホール
持参品：マスク、運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
申込み：事前申込み不要 当日、直接お越しください
担当：健康福祉部会 ヘルス推進員

感染症対策を行いながら実施します
定期的に窓を開け換気をしながら、人との間隔をあげ、全員が同じ方向を向いて行います

お願い
ご自宅で検温をし、平熱時1℃超過の発熱がある時、体調が悪い時は参加をご遠慮ください
来館の際は必ずマスクの着用をお願いします

男性の家事力UP講座

衣類管理の技を学ぼう！～洗濯から収納まで～

洗濯は、ほぼ毎日行う家事の一つです。
洗濯から収納まで、衣類管理のコツを学んで家事力をアップしませんか。

日時：11月28日(土)
午後2時～4時
会場：メイトム宗像 結工房
講師：福岡県クリーニング生活衛生同業者組合 所属クリーニング師
対象・定員：男性市民20人(応募多数の場合は抽選)
申込締切日：11月17日(火)
※託児あり(無料・要予約・5ヶ月～就学前)
※詳細は、市広報紙10月1日号をご覧ください

申込み・問い合わせ：宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
電話 36-0250



2021年度
センター年間予約のご案内

河東地区コミュニティ・センターの来年度(2021年4月～2022年3月)の新規予約を下記の要領で受付けます。
ご希望枠が重複した場合は、抽選となりますのでご了承ください。

★申込み書配布
2020年12月2日(水)～

★申込み期間
2021年1月7日(木)～1月19日(火)
午前9時～午後5時

★対象団体
年間の事業計画を立てるため、施設を確保する必要があると認められる団体とし、年間概ね毎月1回以上または2～3ヶ月に1回以上の利用がある団体。

★申込み方法
年間予約申込み書にご記入の上、確認事項などがありますので代表者又は責任者がコミュニティ・センター受付へお越しください。電話、FAXでの受付は致しません。
重複抽選会1月31日(日)
※後日、該当団体の代表者または責任者の方へご連絡します。

★利用許可
利用許可書は2月2日(火)から配布する予定です。

※一般のセンター予約は通常利用日の6ヶ月前からの予約ですが、2021年度にしましては、2021年2月2日(火)から受付開始となります。(2021年2月2日の受付は、2021年4月1日～2021年8月2日分です)

不用品買取りの電話に注意！
～目的は貴金属かも？

<相談事例>
家の片づけをしている時、たまたまりサイクル業者から電話があり「不用品があれば何でも買い取ります」と言われた。捨てるのがもったいない家具があったのでお願いしたところ来訪した。家具の写真を撮り、買う人を探すとされたが、そのあとで貴金属の買取りをしつつく勧誘され困った。

<アドバイス>
『不用品を買い取る』という電話は、訪問を承諾してもらうための手口です。目的は貴金属の可能性が高いので、訪問を要請する時は注意しましょう。

各講座・講演とも、新型コロナウイルス感染症の影響で、延期または中止になる場合があります