

5月

1	土	休館日
2	日	休館日・ふれあいバス、コミュニティバス休み
3	月	休館日
4	火	ケアトランポリン健康教室・[広報委員会]
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	子ども囲碁将棋教室
9	日	母の日はピザ作り
10	月	休館日
11	火	ケアトランポリン健康教室・[広報委員会]
12	水	
13	木	
14	金	健康づくり運動教室・[区長会]
15	土	
16	日	かとコミカフェ・[広報委員会] ふれあいバス、コミュニティバス休み
17	月	休館日
18	火	ケアトランポリン健康教室・[まちづくり部会]
19	水	
20	木	[健康福祉部会]
21	金	[青少年育成部会]・[四役会]
22	土	
23	日	総会
24	月	休館日
25	火	ケアトランポリン健康教室
26	水	
27	木	市内一斉パトロール・[役員会] 市民図書館休館日 <small>毎月最終木曜日 図書館のみ休館</small>
28	金	健康づくり運動教室
29	土	
30	日	歴史講演会・運営委員会 ふれあいバス、コミュニティバス休み
31	月	休館日

子どものかとコミカフェ
ちょっとよって、ほっとして、またこようかな♪
かとコミはみんなの居場所になりたい!!

～ニュースポーツであそぼう～

5月16日(日)開催!

わなげ、スカットボール、カラーリングなどなどで楽しく
仲よく遊ぼう!
けん玉やお手玉もあるよ。はじめての人でもだいじょう!
やさしくボランティアがお手伝いします。

日時：5月16日(日) 午前9時30分～12時
予約不要、好きな時間に来てね
場所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール
対象：河東地区内在住の小学生、中学生、高校生
持参品：室内シューズ、飲み物
必ずマスクを着用してご参加ください

※ 例年「かとコミカフェ」との共催で実施して
いますが、コロナ対応のため、今回は昼食の
提供はありません

5/30(日) 歴史講演会

日時：5月30日(日) 午後7時～9時
場所：山田増福院本堂
演題：筑前竹槍一揆とは
講師：郷土歴史研究者 平木俊敬 氏
参加費：200円(お茶代含む) 申込み不要
担当：白山城址を守る会・河東地区歴史研究会
問い合わせ先：花田 電話 090-5471-1949

※ 必ずマスクを着用してご参加ください
※ ご自宅で検温をし、平熱より1℃以上高い時、
体調が悪い時は参加をご遠慮ください

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

令和3年度ヘルス推進員健康教室

無理なく楽しめる健康教室を開催します
一緒に楽しく体を動かしましょう



年間スケジュール

月	日	曜日	内容	講師
6	3	木	レクリエーションお手玉	石松幸子先生
7	1	木	自分らしく生きる! 転ばぬ先の脚!	安光久美先生
9	2	木	ニギニギ体操	コロがらん本舗
11	4	木	医者に行かない健康法	占部澄子先生
12	2	木	リンパマッサージ	日本メディケアリンパ協会 四元先生
2	3	木	ヨガ	田村恵美子先生
3	3	木	イスに座って出来る脳トレ・筋トレ	コロがらん本舗

時間：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
定員：河東地区にお住まいの方40人
持参品：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
必ずマスクを着用してご参加ください
担当：健康福祉部会 ヘルス推進員

※ ご自宅で検温をし、平熱より1℃以上高い時、
体調が悪い時は参加をご遠慮ください
※ 参加希望の方は、当日 直接お越しください

排水管の洗浄トラブルにご注意ください

〈相談事例〉
「地域一斉巡回での排水管洗浄」というチラシが入っていた。
特に詰まりなどがあるわけではないが、依頼しないとイケない
のだろうか(70歳代男性)

〈アドバイス〉
低価格を強調したチラシをみて、排水管洗浄を依頼したと
ころ高額な費用を請求されたという相談が寄せられています。
「地域一斉」と記載されていても市役所が委託した業者と
は限りません。チラシに表示されている料金や条件などは必
ず確認してください。本当に必要かどうか冷静に判断し、安
さにつられて安易に依頼しないようにしましょう。
困ったときは、消費生活センターに相談してください。

宗像市消費生活センター 電話 33-5454

ケアトランポリン健康教室
参加者募集

手すりがついたトランポリンの上で
音楽にのって安全に楽しく跳ねましょう

開催期間：6月～9月 (4ヶ月)
時間：毎週火曜日 午前11時開始
場所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール
参加費：2,000円(500円/月×4ヶ月、初回に集めます)
持参品：運動ができる服装、手袋、マスク、上靴、靴下、
タオル、飲み物
募集期間：5月4日(火)～5月23日(日)
募集：先着14人
申込み：河東地区コミュニティ・センター事務局窓口、または
電話でお申し込みください

※ 内科、外科を問わず治療中の方は主治医の許可が必要です
※ 新型コロナウイルスの感染状況によっては中止、または開催
日時や開催方法を変更することがあります

女性の働き方応援セミナー③
印象UP!
面接がもっと上手いく会話術

これから就職を考えるあなたへ、面接に必要な会話術や印象UPのためのスキルを学びませんか。

日時：6月9日(水) 午前10時～12時
会場：メイトム宗像 202会議室
講師：藤重 知子さん
(ボイスエアー代表)
対象・定員：女性市民・20人(応募多数の場合は抽選)
申込み締切日：5月30日(日)
※託児あり(要予約・5ヶ月～就学前まで)
※詳細は、市広報紙5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