

3月

3月からごみの収集開始時間が変わります
午前6時30分から収集開始

3/6
(木)

ヘルス推進員健康教室 「レクリエーションとこころのケア」

からだやこころの疲れを、レクリエーションを通してリフレッシュしませんか
笑顔で、毎日が過ごせるようになります！

日 時：3月6日(木) 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
講 師：宗像市レクリエーション協会 日野砂男さん
持参品：運動のできる服装、室内シーツ、タオル、
飲み物
申込み：不要、河東地区にお住まいの方
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

1	土
2	日 河東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
5	水
6	木 ヘルス推進員健康教室
7	金 [青少年育成部会]
8	土 かとコミあそぼうDay
9	日
10	月 休館日 子育てサロン河東西
11	火 ケアトランポリン健康教室
12	水
13	木
14	金 [区長会] [まちづくり環境部会] 健康づくり運動教室
15	土
16	日 河東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
19	水 [広報委員会]
20	木 [四役会] 子育てサロンどんぐり
21	金
22	土
23	日
24	月 休館日
25	火 ケアトランポリン健康教室
26	水
27	木 [役員会] 市内一斉パトロール
28	金 健康づくり運動教室
29	土
30	日 河東コミュニティバス休み
31	月 休館日

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

河東地区コミュニティ・センター
お問い合わせ、お申込みは 午前9時～午後5時
電話：0940-35-1837

住 所：宗像市須恵1丁目4-1
休 館：毎週月曜日
開館時間：午前9時～午後10時
ホームページ
<http://katou-cc.com/>

裏面は
「ふれあい河東」です

3/8
(土)

かとコミあそぼうDay 「ボッチャ」あそぼう!!

日 時：3月8日(土) 9時30分～12時
※ 途中からの参加もOKです！
場 所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール
対 象：河東小・河東西小児童
持参品：運動のできる服装、室内シーツ、タオル、飲み物
申込み：不要、当日直接お越しください
内 容：子どもたちのニーズに応じて、「ボッチャ」の他にも実施する予定です
・ニュースポーツ（スカットボール、わなげ、カローリング、ビーンボーリング 等）
・昔あそび（けん玉、お手玉）
※ 宗像市のスポーツ推進委員や地域のスポーツボランティアがお世話します
※ 地域における楽しい子どもたちの居場所のひとつになるよう願っています



ケアトランポリン健康教室 参加者追加募集

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：令和7年4月～令和8年3月
時 間：毎週火曜日(概ね月4回) 午前9時30分開始
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：月額2,000円
持参品：マスク、運動ができる服装、室内用靴(上履き)、靴下、タオル、飲み物
講 師：日本ケアトランポリン協会認定指導員、理学療法士、ヨガインストラクター
申込み：電話または窓口でお申込みください
募集期間：3月4日(火)～3月30日(日)
募 集：先着5人
※見学は随時可能ですが(9時30分～10時ごろ)
室内用靴(スリッパ可)を持参してください

参加者
募 集

令和7年度 健康づくり運動教室のご案内

日 時：下記日程（原則第2・第4金曜日）
4/11・25、5/9・23、6/13・27、7/11
8/8・22、9/12・26、10/10、11/14・28
12/12、1/9・23、2/13・27、3/13・27
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
参加費：1回500円（毎回集めます）
持参品：マスク、運動のできる服装、室内シーツ、タオル、飲み物
内 容：
①認知症予防のための筋トレ・脳トレ
②座位での転倒予防のための ゆったり筋トレ
③元気ハツラツ脳トレ
講 師：株式会社コロがらん本舗 下見先生
申込み：令和6年度参加の方は申込み不要
新規申込みの方のみ、3月4日(火)受付開始
(登録制)
電話または窓口でお申込みください



コンピュータサービス技能評価試験 エクセル3級検定講座

関数式・計算式を用いた表の作成など、エクセルの基礎を学び、資格取得を目指しましょう

日 時：5月20日（火）～6月13日（金）の毎週火・金
9:00～12:00 全8回

検定日：6月20日（金）
会 場：メイトム宗像 102会議室
講 師：合資会社アーニストカンパニー パソコン講師
対象・定員：簡単な日本語入力及びマウス操作ができる女性市民10人（応募多数の場合は抽選）
受講料：7,920円/教材費：1,650円/検定料：5,350円
申込締切日：5月6日（火・振休）

※ 託児有（要申込・5ヶ月～未就学児）*5月20日時点
詳細は、市広報紙 3月号をご覧ください

申込みはこちらから



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