

5月

1	木	
2	金	青少年育成部会
3	土	
4	日	休館日
5	月	休館日
6	火	休館日
7	水	
8	木	
9	金	[区長会] 子育てサロン河東西
10	土	
11	日	かとコミあそぼうDay
12	月	休館日
13	火	[四役会] [指導員会] 食進会料理教室
14	水	
15	木	子育てサロンどんぐり
16	金	[役員会]
17	土	
18	日	総会
19	月	休館日
20	火	[広報委員会]
21	水	
22	木	市内一斉パトロール
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	休館日
27	火	[指導員会]
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	[公民館活動部会]

毎月最終木曜日  
図書館のみ休館

5/11  
(日)

## かとコミあそぼうDay 「ボッチャ」であそぼう!!

日 時：5月11日(日) 10時～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）

## 令和7年度 ヘルス推進員 健康教室

月	日	曜日	内 容	講師
6	5	木	健康レクササイズ	松田由美子さん
7	3	木	自分らしく生きる！ 転ばぬ先の脚！	安光久美さん
9	4	木	認知症の方への気配り・心配り	みぢかネットワーク
12	4	木	ケアピクス 有酸素運動	田中妙子さん
2	5	木	太極拳と気功	岡野喜久代さん
3	5	木	健康づくりのすすめ ～若さと元気をチェック	宗像市健康課

6/5  
(木)

## 健康レクササイズ

～ 脳トレ体操を自宅でも気軽に楽しみ、リフレッシュ！ ～  
椅子やタオルを使って、年齢関係なくムリなくできる  
自宅でも楽しめる体操を学びましょう  
日 時：6月5日(木) 午前9時30分受付開始  
10時～11時30分（予定）  
場 所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール  
講 師：松田由美子さん（健康実践指導者）  
対 象：河東地区にお住まいの方  
持参品：運動のできる服装、室内シーツ、薄めのタオル  
飲み物  
申込み：不要、直接お越しください  
担 当：健康福祉部会 ヘルス推進員

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  
ホーメページ  
<http://katou-cc.com/>

裏面は  
「ふれあい河東」です

6/1  
(日)

## かとコミあそぼうDay 「ボッチャ」であそぼう!!

日 時：6月1日(日) 10時～12時  
※ 途中からの参加もOKです！  
場 所：河東西小学校 体育館  
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）

## 男女共同参画週間講座 私の中のアンコンシャス・バイアス ～ 無意識を意識する～

アンコンシャス・バイアスとは、無意識の思い込みや偏った考え方ことで、誰もが持っていると言われています。  
この機会に、自分の中にあるアンコンシャス・バイアスについて一緒に考えてみませんか。

日 時：6月24日(火) 10時～12時  
会 場：メイトム宗像 結工房  
講 師：横山 美栄子さん  
(NPO法人福岡ジェンダー研究所 副理事長)  
対象・定員：市民 先着20人  
※託児有（無料・要申込・5ヶ月～未就学児）  
\* 6月24日時点  
託児締切日：6月13日(金)

詳細は、市広報紙5月号  
お申込はこちらから



《お申込・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

6/3  
(火)

## 魚さばき教室

メニュー：アジの開き、アジ丼 他  
日 時：6月3日(火) 9時20分受付 9時30分～13時  
場 所：河東地区コミュニティ・センター調理室  
持参品：エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、飲み物  
筆記用具、上履き  
参加費：700円  
申込み：5月7日(水)～5月27日(火)  
河東地区にお住まいの方 先着10人  
電話または窓口でお申込みください  
担 当：健康福祉部会 食進会