

9月



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

9月

9/7
(日)

かとコミあそぼうDay 「ボッチャ」であそぼう!!

日 時：9月7日(日) 10時～12時
※ 中途からの参加も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、室内シューズ、タオル、
飲み物
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）
申込み：不要、当日直接お越しください
※ 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

10/10
(金)

河東シニアオリンピック

健康長寿は、仲間と会うこと・笑うこと・体を動かすこと、この3つがここにあります
多くの皆様のご参加をお待ちしています
日 時：10月10日(金) 現地9時集合
場 所：宗像勤労者体育センター（河東コミセン 横）
対 象：河東地区にお住まいの65歳以上の方
持 参 品：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
競 技：6種目 ※ 徒競走はありません
「わなげ、スカットボール、ターゲットゲーム
バッゴー、RDチャレンジ、ぞうり飛ばし」
表 彰：がんばりましたで賞（金・銀・銅）
申込み：9月3日(水)～9月30日(火) 先着60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



毎月最終木曜日
図書館のみ休館

10/7
(火)

食進会の料理教室 ～ 地域の特産品大豆を使って～

献 立：麦ごはん、大豆と鶏肉の南蛮漬け、枝豆の冷製和え
なすとわかめの味噌汁、黒蜜きな粉がけ寒天
日 時：10月7日(火) 9時30分受付 9時50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：500円
申込み：9月3日(水)～9月30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 食生活改善推進会

10/16
(木)

すくすくからだあそび ～はじめてのダンス体験！～

毎月各地で開催している「すくすくコンサート」に
ダンスバージョンが登場！
ごはんを食べる、オムツを替える、くつを履く、
あくびをする、寝転がる・・・
毎日の動きや音が、リズムや音楽、そしてダンスに
大変身！
動くのが楽しくなってきた2歳以上の未就園のお子さまと
一緒に、からだあそびをしてみよう！

日 時：10月16日(木)
開場 10時 開演 10時30分 (45分間)

会 場：河東地区コミュニティ・センター
(宗像市須恵1-4-1)

対 象：2歳以上の未就園のお子さまと
その保護者

※2歳未満の未就園の兄弟児がいる
場合は、申込み時にご相談ください

※先着10組
(定員になり次第、受付終了)

参 加 費：無料

申込み：9月2日(火)～9月30日(火)

河東地区コミュニティ・センター
電話 35-1837

主 催：河東地区コミュニティ運営協議会／宗像ユリックス



岩下 愛さん

無料スマホ教室参加者 追加募集

指導者：(株)ティーガイア

日程、内容

第3回：9月19日(金) 14時～16時10分 LINE基礎

第4回：10月10日(金) 14時～16時10分 LINE応用

第5回：11月14日(金) 14時～16時10分

スマートなんでも相談会

場 所：河東地区コミュニティ・センター大会議室

持 参 品：筆記用具、スマートフォン (iPhoneまたはAndroid)

申込み：コミセン主催のスマホ教室に初めて申込みの方

全3回 参加できる方

9月3日(水)受付開始

河東地区にお住まいの方 先着5人

電話または窓口でお申込みください

地域健診「河東会場」

健康課では、市民のみなさまに自分の健康状態を知って
いただくために住民健診を行っています

1年に1度の健診を習慣にしませんか

今年の河東地区コミュニティ・センターでの健診は、

10月 6日(月)です

みなさまからの申込みをお待ちしております

健診内容	健診日程	健診会場
特定健診 がん検診	10月 6日(月) 午前	河東地区コミュニティ・センター
特定健診 がん検診 節目健診	9月28日(日) 午前 10月21日(火) 午前 *	メイトム宗像

※ 10月21日(火)は託児あり

託児を希望される場合は、10月9日(木)までに申込みを

◆申込方法◆

24時間いつでも予約できる
インターネット予約がおすすめ
予約はこちら



市広報紙4月号と同時配付の「令和7年度保存版むなかた
健康ガイド」に添付の住民健診申込はがきで申込み

◆問い合わせ先◆
市健康課 電話 36-1187