

2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

2月

1	日	河東コミュニティバス休み
2	月	休館日
3 火	食生活改善推進会料理教室	
	ケアトランポリン健康運動教室	
4	水	
5	木	ヘルス推進員健康教室
6	金	
7	土	かとコミ文化祭
8	日	かとコミ文化祭
9	月	休館日
10 火	[指導員会] 子育てサロン河東西 ケアトランポリン健康運動教室	
11	水	体験教室「アダプティッドスポーツ」
12	木	
13	金	[区長会] 健康づくり運動教室
14	土	[公民館活動部会]
15	日	河東コミュニティバス休み
16	月	休館日
17 火	[広報委員会] ケアトランポリン健康運動教室	
18	水	
19 木	文化祭実行委員会 [健康福祉部会] 子育てサロンどんぐり	
20	金	[四役会]
21	土	
22	日	
23	月	休館日
24 火	[指導員会] ケアトランポリン健康運動教室	
25	水	
26 木	[役員会] 市内一斉パトロール 宗像市民図書館須恵分館休み	
27 金	健康づくり運動教室 宗像市民図書館須恵分館休み	
28 土		

第12回「かとコミ文化祭」開催

日時 2月7日(土)13時～17時・8日(日)9時30分～15時
会場 河東地区コミュニティ・センター

多目的ホール

団体(個人)名	展示内容	団体(個人)名	展示内容
アトリエ自由ヶ丘水彩画	水彩画	鍋山 英一(城西ヶ丘区)	絵画
石原 道生(城西ヶ丘区)	写真	西田 國光(横山区)	切り絵
しあわせのかたち(池浦区)	絵画、手芸、クラフト等	日本画同好会	絵画
司馬イラスト漫画教室	イラスト	はがき絵教室	はがき絵
市民ネットワーク書道	書道	ペン習字(小石会)	書道(ペン習字他)
城西ヶ丘区福祉会	活動内容(写真、工作)	まちづくり環境部会	環境活動におけるパネル展示
樟陽台区福祉会	福祉会で作った作品	森PC カサブランカ・金曜教室	パソコン作品
書道 ひとせ会	書道	吉浦 美鈴(城西ヶ丘区)	切り絵

2/11(水・祝) 体験教室 「アダプティッド・スポーツ」

アダプティッド・スポーツとは…

性別や年齢、体力、スポーツ経験の有無に関わらず、誰でも気軽に参加して楽しむことができるよう、ルールや用具を工夫し適合(adapt)させたスポーツのことです

河東小、河東西小、河東中、保護者、地域住民の皆さん、年齢など考えず、楽しく体と頭脳を活性化させましょう！大勢の方のご参加をお待ちしています！

日 時：2月11日(水・祝) 9時30分受付開始 10時～12時
場 所：河東西小学校体育館

対 象：河東地区にお住まいの方

競 技：①モルック

フィンランドの伝統的なゲームを元に開発された木の棒を投げてピンを倒す得点ゲーム

②風船バレー

直径約40cm程度の風船を使い、バドミントンコートで6人制のバレーボール形式で行うスポーツ

③ボッチャ

重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツ

持参品：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

申込み：不要、直接お越しください

担 当：青少年育成部会

3/5
(木)

3/5(木) 健康づくりのすすめ ～若さと元気をチェック～

血管年齢・骨密度・体組成(インボディ)測定を実施します
自分のからだと向き合い、健康について考えてみませんか？

日 時：3月5日(木) 10時～11時30分
(最終受付 11時15分)

場 所：河東地区コミュニティ・センター多目的ホール

対 象：河東地区にお住まいの方

※ペースメーカーご使用の方、妊娠中の方は体組成(インボディ)は測定できません

持参品：測定しやすい服装(靴下をぬぎます)

室内シューズ、タオル、飲み物

※金属類・アクセサリー等着用不可

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



2/7・8
(土・日)

かとコミ文化祭 「環境イベント」開催のご案内

『ダツタンコ・bingoゲーム』 ～ダツタンコと環境に優しい取り組みについて考えよう～

地球環境にやさしい取り組みには、日常生活の中でできることが、たくさんあります
日頃からできる取り組みについて
bingoゲームを通して楽しみながら
学びましょう！
bingoゲームの勝者には
素敵な景品を用意しています
ぜひ、ご参加ください!!



【公式】
宗像市脱炭素
応援キャラクター
「ダツタンコ」

日 時：2月7日(土) 14:00～15:00 (第1回)
15:30～16:30 (第2回)

2月8日(日) 11:00～12:00 (第3回)
13:30～14:30 (第4回)

場 所：河東地区コミュニティ・センター大会議室
担 当：まちづくり環境部会・市脱炭素社会推進課

3/3
(火)

3/3(火) 食進会の料理教室 生活習慣病予防 ～糖尿病を予防しよう！～

“何で血糖値が高いとよくないの？”
食進会と一緒に勉強してみませんか

メニュー：糖尿病予防の食事

主菜、副菜、低糖質のデザート付き

日 時：3月3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：2月3日(火)～2月24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