

9月

1	日	ふれあいバス、コミュニティバス休み
2	月	休館日
3	火	[広報委員会]・[まつり実行委員会]
4	水	ヘルス健康教室
5	木	
6	金	[青少年育成部会]
7	土	そばつくり体験(種まき)
8	日	ソフトボール大会
9	月	休館日
10	火	[広報委員会] 子育てサロン河東西(河東西小)
11	水	
12	木	[広報委員会]
13	金	[区長会]
14	土	自主防災訓練
15	日	かとうコミカフェ
16	月	休館日
17	火	[まちづくり部会]
18	水	子育てサロンかすたねっと♪(河東中)
19	木	[健康福祉部会] 子育てサロンどんぐり(河東コミセン)
20	金	[三役会]
21	土	
22	日	
23	月	休館日
24	火	
25	水	[役員会]
26	木	市内一斉パトロール・市民図書館休館日
27	金	健康づくり運動教室 毎月最終木曜日 図書館のみ休館
28	土	子ども囲碁将棋教室
29	日	ソフトボール大会予備日 ふれあいバス、コミュニティバス休み
30	月	休館日

子どもの
かとうコミ
カフェ
今回は新しい種目に挑戦!
9月15日(日)開催!

みんなでニュースポーツをして楽しく遊びましょう!
チャンピオンめざしてやってみよう!

午前9時30分～12時 遊びの時間(多目的ホール)
・わなげ
・カローリング(カーリング)
・RDチャレンジ(ストラックアウト)

地域の方々が手作りの食事を用意しています
子どもたちを地域で見守り、ふれあいの時間にしたいと思います

12時～午後1時 かとうコミカフェのお昼ごはん(和室)
メニュー：ハヤシライス

対 象：河東地区内在住の小中学生、中学生、高校生
申込み：不要、好きな時間にいつでもお越しください
場 所：河東地区コミュニティ・センター

10/10(木) 河東地区
シニアオリンピック

高齢者のロコモ予防に、ニュースポーツ競技で身体を動かしましょう!
希望者には骨密度測定も行います!!

日 時：10月10日(木) 午前9時10分受付開始
午前9時30分～12時の予定

場 所：宗像勤労者体育センター
対象者：河東地区にお住いの65歳以上の方
参加費：無料
持参品：お茶、上靴、タオル
競技種目 ①わなげ ②スカットボール ③ターゲットゲーム
④ピンボーリング ⑤RDチャレンジ
⑥ぞうり飛ばし ⑦梅干しの種飛ばし

賞 品：7競技 上位3者表彰(男女別)
募集期間：9月3日(火)～29日(日)
申込み：先着順60人
電話または窓口でお申し込みください
主 催：健康福祉部会
共 催：河東地区シニアクラブ連合会

東京
オリンピックに
出場!?

10/1(火) 食進会の料理教室

テーマ：いきいき元気食～秋

日 時：10月1日(火) 午前9時30分開始
場 所：河東地区コミュニティ・センター調理室
参加費：300円(当日集めます)
持参品：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
募集期間：9月3日(火)～24日(火)
申込み：河東地区にお住まいの方 先着順20人
電話または窓口でお申し込みください
主 催：健康福祉部会 食進会

10/12(土) 男性料理教室

第2回：秋、旬の魚をさばいて
今回は“たこ”に挑戦!! たこ刺、たこ飯 他

日 時：10月12日(土) 午前9時30分開始
場 所：河東地区コミュニティ・センター調理室
参加費：300円(当日集めます)
持参品：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
募集期間：9月3日(火)～10月5日(土)
申込み：河東地区にお住まいの方 先着順20人
電話または窓口でお申し込みください
主 催：健康福祉部会 食進会

今後の予定
第3回 12月14日(土) 冬のあったか家庭料理
第4回 2月 8日(土) 春を迎えて

★食進会は食を通じたボランティア活動をしています

10/6(日) 釣川クリーンアップ作戦
& ホタルの幼虫放流

私たちの「命の水・釣川」を
みんなできれいにしましょう

日 時：10月6日(日) 午前9時～10時
午前8時30分受付開始(事前申込み不要)

集 合：山田川 / 須恵公民館
横山川 / 福崎公民館
平等寺川 / 平等寺公民館

その他、各自治会で決められた集合場所
水に濡れてもよい服装、厚底の履きもので参加してください
軍手、ごみ袋、お茶の用意をしています

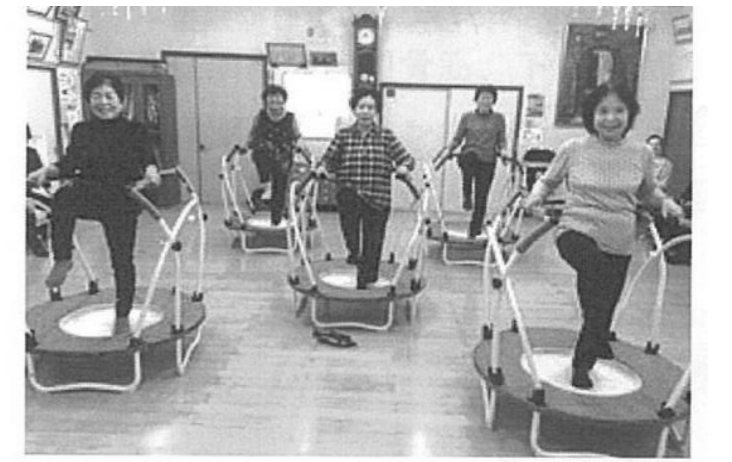
ホタルの幼虫放流 10:00～
場所：ホタルの里公園

主 催：環境整備部会

ケアトランポリン健康教室
参加者募集

ケアトランポリン健康教室は、おしゃべりがあり、笑いが溢れます
音楽のリズムに乗って楽しく運動をします

★ケアトランポリンのお試し体験会を実施します(事前予約不要)
9月13日、14日 午前10時から午後4時まで事務室へ★



ケアトランポリンは約1mの丸いマットの上を
手すりをもちながらトランポリンで上下する運動です

募集要項
①河東地区にお住いの方先着24人
②毎月4回、10月から3月までの全24回すべてに参加できる方
③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

時 間：毎週火曜日(月4回開催) 午前9時30分開始
レッスン90分程度(休憩時間含む)

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：3000円(500円/月×6ヶ月、初回に集めます)
持参品：運動ができる服装、靴下、タオル、飲み物
募集期間：9月3日(火)～9月20日(金)
申込み：電話または窓口でお申し込みください

教室開催日						
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日	1	5	3	7	4	3
	8	12	10	14	11	10
	15	19	17	21	18	17
	22	26	24	28	25	24

第11回 河東地区
みんなのまつり
10月27日(日)開催

※詳しくは、別刷りのまつり号をご覧ください