



11月

1	火	ケアトランポリン健康教室
2	水	
3	木	親子ピザづくり教室、ヘルス健康教室
4	金	[青少年育成部会]
5	土	[区長会]
6	日	河東コミュニティバス休み
7	月	休館日
8	火	ケアトランポリン健康教室
9	水	[四役会]
10	木	[役員会]、河東西小子育てサロン
11	金	健康づくり運動教室
12	土	[公民館活動部会]、子ども囲碁将棋教室 食進会 男性料理教室
13	日	
14	月	休館日
15	火	ケアトランポリン健康教室
16	水	[広報委員会]
17	木	[まつり実行委員会] 子育てサロンどんぐり
18	金	
19	土	
20	日	河東コミュニティバス休み
21	月	休館日
22	火	ケアトランポリン健康教室
23	水	そば打ち教室
24	木	市内一斉パトロール
25	金	健康づくり運動教室
26	土	子ども囲碁将棋教室
27	日	[運営委員会]
28	月	休館日
29	火	ケアトランポリン健康教室
30	水	

毎月最終木曜日  
図書館のみ休館

12/1  
(木)

ヘルス推進員 健康教室  
「リンパマッサージ」

リンパマッサージをして、健康維持に繋がませんか？

日時：12月1日(木)  
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  
持参品：運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物  
※必ずマスクを着用してご参加ください  
申込み：事前申込み不要 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

12/10  
(土)

食進会の料理教室  
～パンに合うメニュー～

講師に元プリンスホテルレストランシェフ  
樋口俊介氏をお迎えし、お家で出来る簡単メニューを  
教えていただきます

日時：12月10日(土)  
9時20分受付開始 9時30分～12時(予定)  
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・ふきん・手拭きタオル  
飲み物・筆記用具・上履き  
お持ち帰りの容器 2～3個  
※必ずマスクを着用してご参加ください  
参加費：500円(当日集めます)  
申込み：11月2日(水)受付開始  
河東地区在住の方 10名  
電話または窓口にてお申込みください  
担当：健康福祉部会 食進会  
《11月12日(土)は、男性料理教室です》

● 作品展示会 ●

11月10日まで展示中  
★ローズクラブ 「粘土作品」



11/23  
(水)

そば打ち初心者教室

大好評の講座です！  
女性大歓迎！  
手打ちそばの味は格別です！  
この機会に挑戦してみませんか  
感染症対策のため試食は行いませんが  
打ちたてそばとそばつゆ2食分をお持ち帰りいただき、  
ご自宅でゆっくり味わってください



日時：11月23日(水) 9時30分～12時30分  
場所：河東地区コミュニティ・センター調理室  
講師：河東そば研(盛・吉村 他)  
参加費：500円(当日集めます)  
持参品：エプロン・三角巾・タオル・飲み物  
上履き、マスク  
(感染症対策のため各自ご持参ください)  
申込み：11月2日(水)受付開始  
河東地区にお住まいの方優先 先着7人  
電話または窓口でお申込みください

12/16  
(金)

スマホ教室



日時：12月16日(金) 10時～12時(予定)  
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、スマホ  
※必ずマスクを着用してご参加ください  
指導者：(株)ティーガイアより3名  
教室内容：①スマホで困っていることの相談(20分)  
②LINEの使い方・インターネットの使い方・  
カメラの使い方  
(宗像市LINEや宗像市防災情報ダッシュボードの登録等も予定)  
受講料：無料  
申込み：11月2日(水)受付開始  
河東地区在住の方 先着順 12名  
電話または窓口にてお申込みください  
iPhone・アンドロイドいずれでも構いません  
またスマホを有していない方でも受け付けます  
※スマホを用意しますので、申込み時に申し出てください

新型コロナウイルス感染防止のための注意事項

新型コロナウイルス感染防止のため、必ずマスク  
を着用して、ご参加ください。  
また、各講座・講演とも延期または中止になる場  
合があります。



2023年度  
センター年間予約のご案内

河東地区コミュニティ・センターの来年度(2023年4月～  
2024年3月)の新規予約を受付けます  
ご希望枠が重複した場合は、抽選となりますのでご了承  
ください

- ★申込み書配布  
2022年11月2日(水)～
- ★申込み期間  
2022年12月1日(木)～12月20日(火)  
午前9時～午後5時

★対象団体  
年間の事業計画を立てるため、施設を確保する必要があると認  
められる団体とし、年間概ね毎月1回以上または2～3ヶ月に1回  
以上の利用がある団体

★申込み方法  
年間予約申込み書にご記入の上、確認事項などがありますので  
代表者又は責任者がコミュニティ・センター受付へお越しくだ  
さい 電話、FAXでの受付は致しません  
ご希望の枠が重複した場合は抽選となります  
重複抽選会1月29日(日)  
※後日、該当団体の代表者または責任者の方へご連絡します

★利用許可  
利用許可書は2月1日(水)から配布する予定です  
※一般のセンター予約は通常利用日の6ヶ月前からの予約ですが、  
2023年度にしましては、2023年2月1日(水)から受付開始と  
なります  
(2023年2月1日の受付は、2023年4月1日～2023年8月1日分です)

「かこコミ文化祭」作品出展募集

皆様の作品出展をお待ちしています！

開催日時  
令和5年2月4日(土) 13:00～17:00  
2月5日(日) 9:30～15:00

募集期間  
令和4年11月1日～12月15日まで



※作品搬入は2月の文化祭前となります  
詳細は別途ご連絡申し上げます

今年度もコロナ禍のため作品展示を中心とした文化祭と  
なります。コミュニティ・センターで活動されている方、  
又地域の皆様方の趣味や才能等の展示発表の場となります  
皆様の奮ってのご出展を心からお待ちしています

申込書は窓口にてお渡ししますので、必要事項をご記入の上  
お申込みください