

3月からごみの収集開始時間が戻ります。
午前6時30分から収集開始
※出し遅れがないように注意してください。
問い合わせ先：環境課 36-1421

3月

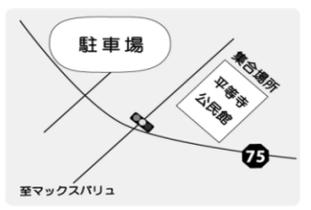
1	水	
2	木	ヘルス 健康教室
3	金	
4	土	
5	日	すくすくコンサート 河東コミュニティバス休み
6	月	休館日
7	火	ケアトランポリン健康教室
8	水	
9	木	
10	金	河東西子育てサロン 健康づくり運動教室、[区長会] [青少年育成部会]
11	土	[広報委員会]
12	日	
13	月	休館日
14	火	ケアトランポリン健康教室 [まちづくり部会]
15	水	[環境整備部会]
16	木	子育てサロンどんぐり、[健康福祉部会]
17	金	[四役会]
18	土	
19	日	河東コミュニティバス休み
20	月	休館日
21	火	ケアトランポリン健康教室
22	水	
23	木	[役員会]、市内一斉パトロール
24	金	健康づくり運動教室
25	土	
26	日	
27	月	休館日
28	火	ケアトランポリン健康教室
29	水	
30	木	
31	金	

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

4/9
(日)

たけのこほり

毎年、春のお楽しみ！
みんなでたけのこほりを
体験しましょう



たけのこ山：平等寺の竹山
日時：4月9日(日) 午前9時30分受付 10時出発
※雨天の場合は中止
有無の確認は、8時50分以降にお問い合わせください
電話：35-1837

集合場所：平等寺公民館
駐車場：平等寺公民館先のグラウンド
持参品：軍手、くわ(お持ちの方)
山に入れる服装でお越しください
(山に入るまではマスクの着用をお願い致します)
持ち帰り用の袋はこちらで用意します
申込み：3月17日(金)受付開始
河東地区にお住まいの方 先着50人
電話または窓口でお申込みください
(お子様だけの参加はできません)
担当：まちづくり部会

ケアトランポリン健康教室
参加者追加募集

手すりがついたトランポリンの上で
音楽にのって安全に楽しく跳ねましょう

開催期間：令和5年4月～令和6年3月
時間：毎週火曜日(概ね月4回) 午前9時30分開始
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：月額2,000円(毎月初回に集めます)
持参品：マスク、運動ができる服装、室内用靴(上履き)、
靴下、タオル、飲み物、手袋
講師：日本ケアトランポリン協会認定指導員、
理学療法士、ヨガインストラクター
申込み：電話または窓口でお申込みください
募集期間：3月2日(木)～3月29日(水)
募集：先着10人
※見学は随時可能です(9時30分～10時ごろ)
室内用靴(スリッパ可)を持参してください
※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
※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止、
または開催日時や開催方法を変更することがあります

参加者
募集

令和5年度
健康づくり運動教室のご案内

日時：下記日程(原則第2・第4金曜日)
4/14・28、5/12・26、6/9・23、7/14
8/25、9/8・22、10/13、11/10・24
12/8・22、1/12・26、2/9、3/8・22
午前9時30分受付開始 10時～11時30分
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：1回500円(毎回集めます)
持参品：マスク、運動のできる服装、室内シューズ、
タオル、飲み物
内容：①認知症予防のための筋トレ・脳トレ
②座位での転倒予防のための ゆったり筋トレ
③元気ハツラツ脳トレ
講師：株式会社コロがらん本舗 福本先生、田代先生
申込み：令和4年度参加の方は申込み不要
新規申込みの方のみ、3月2日(木) 受付開始
3月31日(金)締切(登録制)
電話または窓口でお申込みください
担当：健康福祉部会



河東地区コミュニティ運営協議会
事務局員募集

勤務区分	昼間
募集人員	若干名(定年65歳)
仕事内容	貸館・コミュニティ部会活動に関する事務 経理経験者歓迎
資格	ワード・エクセル等のパソコン操作が可能な人 普通自動車免許 学生は除く
勤務時間	8:30～17:00の間で実働7時間のシフト制、 なお、会議等の開催により夜間勤務(終業22:00)をして いただくこともあります 火曜日～日曜日のうち週3日間勤務
試用期間	1ヶ月
休日	月曜日
時給	950円
待遇	雇用保険、有給休暇、退職金支給制度あり
受付期間	3月1日～3月10日(月曜日を除く) 9:00～17:00
応募	履歴書(写真添付)を持参して下さい(郵送不可)
選考	書類選考の上、面接日(14日以降)を連絡致します
問い合わせ	河東地区コミュニティ運営協議会事務局 電話35-1837 担当:山崎 (問い合わせは月曜日を除く)

おとこの厨房～入門編～

料理初心者の方を対象に、お米の研ぎ方や野菜の切り方など料理の基礎を学びます。キャンプや災害時にも応用が利くよう、ご飯はフライパンで炊きます。この機会に料理にチャレンジしてみませんか。

日時：4月15日(土)
9時～12時
場所：メイトム宗像 調理実習室
講師：加々見羽月さん(管理栄養士)
対象・定員：男性市民12名(応募多数の場合は抽選)
材料費：1,000円(当日徴収)
申込締切日：3月30日(木)
※託児有(無料・要予約・5カ月～就学前)

※新型コロナウイルス感染症の影響で延期または中止になる場合があります。

申込み・問い合わせ
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
電話 36-0250

医療事務講座

医療事務に求められる知識とスキルを身につけ、医療事務技能審査試験(メディカルクラーク)の資格取得を目指しましょう。

日時：5月12日(金)～7月7日(金)の毎週火・金
9時～12時 全12回
検定日：7月23日(日)※在宅試験
会場：メイトム宗像 202会議室他
講師：ニチイ学館医療事務講師
対象・定員：市民20名(応募多数の場合は抽選)
受講料：19,890円/教材費：21,576円/検定料：7,700円
※当日徴収します
申込締切日：4月23日(日)
※託児有(要予約・5カ月～就学前)

※新型コロナウイルス感染症の影響で延期または中止になる場合があります。

申込み・問い合わせ
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
電話 36-0250

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。