



6月

1	木	ヘルス健康教室
2	金	[青少年育成部会]
3	土	通学路グリーンアップ作戦 [公民館活動部会]
4	日	河東コミュニティバス休み
5	月	休館日
6	火	ケアトランポリン健康教室
7	水	
8	木	
9	金	[区長会] 健康づくり運動教室 子育てサロン河東西
10	土	料理教室
11	日	運営委員会 親子ピザづくり教室
12	月	休館日
13	火	[広報委員会][指導員会] ケアトランポリン健康教室
14	水	[環境整備部会]
15	木	[まつり・文化祭合同実行委員会] [健康福祉部会] 子育てサロンどんぐり
16	金	[四役会]
17	土	
18	日	クラウンドゴルフ大会 かとコミあそぼうDay 河東コミュニティバス休み
19	月	休館日
20	火	ケアトランポリン健康教室
21	水	
22	木	[役員会] 市内一斉パトロール
23	金	健康づくり運動教室
24	土	そば打ち教室
25	日	役員・自治会長合同研修会
26	月	休館日
27	火	[指導員会] ケアトランポリン健康教室
28	水	
29	木	市民図書館休館日
30	金	

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

6/3
(土)

通学路グリーンアップ作戦

いつもの通学路をみんなの力で
きれいにしよう!!

日時：6月3日(土)
8時40分集合 9時～12時
集合場所：河東小学校、河東西小学校
参加：河東小、河東西小6年生、河東中1年生が
学校から参加します
担当：青少年育成部会

地域の方のお手伝いを募集しています
どなたでも結構です
お近くの小学校へ直接集合してください
(申込み不要)

6/10
(土)

食進会の料理教室

～いきいき元気食・初夏「熱中症予防」～

日時：6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
参加費：500円(当日集めます)
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、持ち帰り容器2～3個
申込み：受付中
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

申込みは
お早め!!

6/18
(日)

かとコミあそぼうDay!!

運動が得意な子も、苦手な子も楽しめる!いろいろな
道具を用いた「運動能力向上」&「運動の楽しさ」を
味わえる運動ブースを準備しています!
ぜひ、一緒に楽しみましょう♪
ラダーやフライングディスクを使った総合運動をします

日時：6月18日(日) 9時30分～12時
※途中からの参加も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
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、当日直接お越しください
対象：河東小・河東西小 児童

今回は7月9日(日)の予定です
詳しくは、かとコミだより7月号でお知らせします

6/24
(土)

そば打ち初心者教室

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
打ちたてそばとそばつゆをお持ち
帰りいただきます

大好評の
講座です!
女性大歓迎!



日時：6月24日(土) 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
申込み：6月2日(金)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

7/2
(日)

ヘルス推進員 健康教室

「自分らしく生きる! 転ばぬ先の脚!」
～心も体も楽しく美しく～

タオルやボールを使って、無理なくできる運動を
学びます
椅子に座ったままで大丈夫!
ストレッチやリズムに合わせて動くことで、楽しく
リフレッシュしましょう



日時：7月2日(日)
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
講師：安光 久美さん(樟陽台在住)
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、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

災害対応力UP講座

～災害が起こる前に知っておくべきこと～

災害はいつ起こるか分かりません。防災に多様な
視点を活かして、いざという時慌てないために家族
の状況にあった対応方法や備えについて、考えて
みませんか

日時：7月13日(木)
13時30分～15時30分
会場：メイトム宗像 202会議室
講師：杉本 めぐみさん
(大阪大学大学院 人間科学研究科 准教授)
対象・定員：市民20人(応募多数の場合は抽選)
申込締切日：7月3日(月)
※託児有(無料・要申込・5ヶ月～就学前)
※詳細は、市広報紙6月号をご覧ください
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