

5月

| | | |
|----|---|----------------------------------|
| 1 | 月 | 休館日 |
| 2 | 火 | |
| 3 | 水 | |
| 4 | 木 | |
| 5 | 金 | |
| 6 | 土 | |
| 7 | 日 | 河東コミュニティバス休み |
| 8 | 月 | 休館日 |
| 9 | 火 | [指導員会] ケアトランポリン健康教室 |
| 10 | 水 | 子育てサロン河東西 |
| 11 | 木 | |
| 12 | 金 | [区長会] 健康づくり運動教室 |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | |
| 15 | 月 | 休館日 |
| 16 | 火 | [広報委員会] ケアトランポリン健康教室 |
| 17 | 水 | |
| 18 | 木 | 子育てサロンどんぐり |
| 19 | 金 | [四役会] |
| 20 | 土 | |
| 21 | 日 | [総会] 河東コミュニティバス休み |
| 22 | 月 | 休館日 |
| 23 | 火 | [青少年育成部会] [指導員会] ケアトランポリン健康教室 |
| 24 | 水 | |
| 25 | 木 | [役員会] 市内一斉パトロール |
| 26 | 金 | 健康づくり運動教室 |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 | かとコミあそぼうDay 歴史講演会 |
| 29 | 月 | 休館日 |
| 30 | 火 | ケアトランポリン健康教室 |
| 31 | 水 | |

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

新
企
画

かとコミあそぼうDay

日時：5月28日(日) 午前9時30分～12時
※ 途中からの参加もOKです！
※ 運動会が27日 → 28日になったら中止します
場所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール
内容：ニュースポーツ（ポッチャ、スカットボール、
カローリング、わなげ）
昔あそび（けん玉、お手玉）

久しぶりの開催となります。子どもたちの居場所づくり
として「あそぼう Day」を計画しました
なお、昼食の提供はありません
地域における楽しい子どもたちの居場所のひとつになる
よう願っています

5/28
(日)

歴史講演会

日時：5月28日(日) 午後7時～9時
場所：山田増福院本堂
演題：健保の源流（宗像の定礼・常礼）
講師：郷土歴史研究家 平木 俊敬氏
参加費：200円
申込み：不要、直接お越しください
担当：河東地区歴史研究会・白山城址を守る会
問い合わせ先：花田 電話 090-5471-1949

宗像市シルバー農園利用者募集
— 河東地区福祉会 — 【1区画】

宗像市シルバー農園は、高齢者（おおむね60歳以上）が
野菜の栽培を通して農業に対する理解を深め、利用者相互の
ふれあいや自主管理を通じて、生きがいづくりや地域コミュ
ニティの醸成を図ることを目的にしています
下記要領で利用を希望される方を募集します

場所：宗像市稲元1519
利用開始：2023年5月
利用料：年1,200円
（別途利用者会年会費1,200円が必要）
申込み方法：河東地区コミュニティ・センター窓口にある
申込書に記入し提出
募集期間：5月3日(水)～31日(水)
※申込み多数の場合は抽選になります
問い合わせ先：シルバー農園担当 栗原 電話 33-7765



新型コロナウイルス感染防止のため
・三密を避けてご参加ください
・体調の悪い時は参加をご遠慮ください
各講座・講演とも延期または中止になる
場合があります

令和5年度
ヘルス推進員 健康教室



年間スケジュール

| 月 | 日 | 曜日 | 内容 | 講師 |
|----|---|----|------------------|--------------|
| 6 | 1 | 木 | 健康レクササイズ | 松田由美子さん |
| 7 | 2 | 日 | 自分らしく生きる！転ばぬ先の脚！ | 安光久美さん |
| 9 | 7 | 木 | 医者に頼らない健康法 | 占部澄子さん |
| 12 | 7 | 木 | リンパマッサージ | 日本メディケアリンパ協会 |
| 2 | 8 | 木 | 太極拳と気功 | 岡野喜久代さん |
| 3 | 7 | 木 | レクレーションとこころのケア | レクレーション協会 |

6/1
(木)

健康レクササイズ

～脳トレ体操を自宅でも気軽に楽しめて、リフレッシュ！～

椅子やタオルを使って、年齢関係なく無理なく出来、
自宅でも楽しめる体操を学びましょう

日時：6月1日(木)
午前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：運動のできる服装、室内シューズ、タオル(薄めのもの)
飲み物
講師：松田由美子さん（健康実践指導者）
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

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：5月3日(水) 受付開始
河東地区にお住まいの方 先着10名
電話または窓口でお申込みください
担当：健康福祉部会 食進会

食進会は会員を募集しています
一緒に食に関する勉強をしてみませんか

6/11
(日)

親子ピザづくり教室

おとうさん または
おかあさんといっしょに作ろう

生地をこねて伸ばして
自由にトッピング！
おいしいよ～！



日時：6月11日(日) 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
参加費：1家族 500円
（ピザ1枚持ち帰り分含む）
対象：未就学児・小学生・中学生の親子
指導者：吉村信明氏（ムッシュクッキングクラブ代表）他
持参品：参加費、エプロン、三角巾、ふきん、上履き
申込み：5月3日(水) 受付開始
電話または窓口でお申込みください
定員：河東地区にお住まいの方優先 先着 8組

ダンボールコンポスト基礎講座

～生ごみ堆肥作りを伝授～



ダンボールコンポストとは・・・
ダンボール箱の中に基材を入れ、微生物の力で生ごみを分解し
堆肥化します
1基で3～6ヶ月使え、約50kgの生ごみが処理できます
※できた堆肥を使わない場合は市役所環境課窓口で引き取ります

基礎講座を受けた方には、ダンボールコンポストセットを
プレゼントします（新規受講者のみ年間1世帯1セット限り）
フォロー講座は、実践したあとの疑問にお答えします

基礎講座 5月14日(日) 10時～1時間程度
フォロー講座 6月11日(日) 10時～1時間程度

場所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール
講師：ごみ住連
受講料：無料
申込み：5月2日(火) 受付開始 先着20名
申込み先：ごみ住連代表 松尾
電話 080-3950-9278
※今年度より、申込み先が変わりました