

8月13日(日)～15日(火)

燃やすごみの収集は休みです

8月

1	火	かとう宿題Day ケアトランポリン健康教室
2	水	かとう宿題Day
3	木	かとう宿題Day
4	金	[青少年育成部会] かとう宿題Day
5	土	
6	日	お手玉大会 河東コミュニティバス休み
7	月	休館日
8	火	[指導員会] ケアトランポリン健康教室 食進会子ども料理教室
9	水	
10	木	[区長会]
11	金	
12	土	
13	日	休館日
14	月	休館日
15	火	休館日
16	水	[環境整備部会]
17	木	[まつり実行委員会]
18	金	[四役会][広報委員会]
19	土	
20	日	[自主防災役員会] スポーツ鬼ごっこ 河東コミュニティバス休み
21	月	休館日
22	火	[指導員会] ケアトランポリン健康教室 食進会子ども料理教室
23	水	
24	木	[役員会] 市内一斉パトロール
25	金	健康づくり運動教室
26	土	
27	日	
28	月	休館日
29	火	ケアトランポリン健康教室
30	水	
31	木	市民図書館休館日

毎月最終木曜日  
図書館のみ休館

事業の内容によってはマスクの着用をお願いすることがあります

## 夏休みの かとう宿題Day

宿題Dayは、学習習慣をつけるきっかけになるように、ボランティアの先生と勉強する日です  
夏休みの宿題を持ってきてください

日時：8月1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)  
9時30分～12時  
場所：河東地区コミュニティ・センター  
河東西小学校 家庭科室  
対象：河東小・河東西小児童  
河東地区にお住まいの中学生・高校生  
持参品：室内シューズ・飲み物・マスク  
申込：不要、好きな時間にきてください  
※必ずマスクを着用してご参加ください



8/22  
(火)

## 食進会の 子どもわくわくクッキング

夏休みに  
もう1回

8月8日(火)の申込受付が、あっ!!という間に終了しましたので、急遽同じメニューで計画しました

テーマ：みそ玉を使った かんたん朝ごはん  
メニュー：おにぎらず・みそ玉・サラダ・蒸しケーキ

日時：8月22日(火)  
9時30分受付開始 9時50分～13時(予定)  
場所：河東地区コミュニティ・センター調理室  
対象：河東小・河東西小児童 3年生～6年生  
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・上ぐつ・マスク  
参加費：100円  
申込：8月2日(水)受付開始  
12人(先着順)  
※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

8/6  
(日)

## お手玉遊び・お手玉大会



指導員がやさしく丁寧におしえてくれます  
初心者の方でも楽しめますよ!

日時：8月6日(日)  
9時受付開始 9時20分～12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  
持参品：動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物  
マスク  
★お手玉をお持ちの方は持参してください  
申込：不要、当日直接お越しください  
担当：公民館活動部会

9/7  
(木)

## ヘルス推進員 健康教室

### 「足から健康になるマッサージ 基本編」 家庭でできるセルフマッサージ

日時：9月7日(木)  
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：占部 澄子さん  
持参品：運動のできる服装(膝まで上がるズボン)  
室内シューズ・タオル(長方形)・飲み物(水限定)  
マッサージ棒(お持ちの方)・メモ帳・筆記用具  
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

8/20  
(日)

## みんなで スポーツを楽しもう!!

スポーツ鬼ごっこをしながら楽しく遊びましょう

日時：8月20日(日) 9時30分～12時  
途中参加もOK!!です  
場所：河東小学校体育館  
対象：河東小・河東西小児童  
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：不要、当日直接お越しください  
担当：青少年育成部会



## 子育てママのリフレッシュ講座

～心がすっと楽になる  
コミュニケーションのヒント～

よりよいコミュニケーションを目指して・・・  
相手との距離のとり方や自分の気持ちを上手に伝える  
コツを学んでみませんか

日時：9月14日(木) 10時～12時  
会場：メイトム宗像 結工房  
講師：黒瀬 まり子さん(臨床心理士)  
対象・定員：子育て中の女性市民20人  
(応募多数の場合は抽選)  
申込締切日：9月4日(月)  
※託児有(無料・要申込・5ヶ月～就学前)  
※詳細は、市広報紙8月号をご覧ください  
申込・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