

6月

7/4
(木)

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も大丈夫！
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4日(木) 9時30分受付開始
10時～11時30分
会場：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
対象：河東地区にお住まいの方
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

7/13
(土)

食進会の料理教室

介護予防 いきいき元気食・夏
～ 熱中症予防の食事～

夏の暑い毎日を元気で乗り切るための食事を私達と一緒に勉強してみませんか？

日時：7月13日(土) 9時20分受付
※保健師による健康チェックも行います
9時30分～13時 調理と試食
会場：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、布巾、手拭きタオル、飲み物
上履き、筆記用具
参加費：500円
申込み：6月4日(火)受付開始
河東地区にお住まいの方 先着8人
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

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

1	土	[公民館活動部会]
2	日	ヘルス推進員健康教室 河東コミュニティバス休み
3	月	休館日
4	火	ケアトランポリン健康教室
5	水	
6	木	[まちづくり環境部会]
7	金	[青少年育成部会]
8	土	
9	日	運営委員会
10	月	休館日 子育てサロン河東西 [指導員会]
11	火	ケアトランポリン健康教室
12	水	通学路クローンアップ作戦
13	木	まつり実行委員会
14	金	[区長会] 健康づくり運動教室
15	土	
16	日	クラウンゴルフ大会 河東コミュニティバス休み
17	月	休館日
18	火	ケアトランポリン健康教室
19	水	
20	木	[四役会] [健康福祉部会] [広報委員会] 子育てサロンどんぐり
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	休館日 [指導員会]
25	火	ケアトランポリン健康教室
26	水	
27	木	[役員会] 市内一斉パトロール
28	金	健康づくり運動教室
29	土	
30	日	河東コミュニティバス休み

「熱中症対策セミナー」

宗像市では熱中症に対する知識を身に付け、予防や対応を啓発するため「熱中症対策セミナー」を開催します

日時：7月7日(日) 14時30分受付開始
15時～1時間程度
会場：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール
講師：大塚製薬株式会社
対象：コミュニティ運営協議会役員、自治会役員、一般住民
募集人数：50人程度
持参品：上履き
申込み：不要、当日直接お越しください
主催・問い合わせ先：
宗像市秘書政策課
電話 36-1055



パソコンに表示される
偽の警告画面にご注意！

【事例】
パソコンでインターネットを使用中に突然画面が動かなくなり、「あなたのパソコンがウイルスに感染しています」などと表示され画面から消えなくなった。慌てて表示された電話番号にかけるとパソコン操作を指示され、その後サポート料としてコンビニで電子マネーを購入し番号を伝えるよう言われた。指示に従わないといけなかったのか。

【アドバイス】
このような警告画面の表示は、電話をかけた後不要なソフトウェアをインストールさせたり、サポート料金と称して金をだまし取る詐欺の手口です。言われるがまま電子マネーの番号を伝えてはいけません。このような警告画面が表示されても慌てて従わないようにしましょう。強制終了すると警告画面が消える場合があります。詳しくは、IPA（独立行政法人 情報処理推進機構）のホームページを参考にしてください。

(<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/attention/index.htm>)
宗像市消費生活センター 電話 33-5454

災害対応力UP講座

～だれもが安心できる避難所づくり～

避難所運営ゲーム「HUG」を体験し、災害時に起こり得る様々な問題について考えてみませんか

日時：7月9日(火) 10時～12時
会場：メイトム宗像 結工房
講師：武藤 桐子さん
(NPO法人福岡ジェンダー研究所 研究員)
対象・定員：市民20人(応募多数の場合は抽選)
申込締切日：6月25日(火)
※託児有(無料・要申込 5カ月～就学前)
*7月9日時点
詳細は、市広報紙6月号をご覧ください
申込み・問い合わせ先：
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
電話 36-0250

知って、体験してみよう！
ファシリテーション講座

～スムーズな話し合いを目指して～

話し合いに参加する一人ひとりの発言を引き出し、意見をまとめるファシリテーションについて学んでみませんか

日時：7月31日(水) 19時～20時30分
会場：メイトム宗像 結工房
講師：佐藤 倫子さん
(福岡教育大学/西南学院大学 非常勤講師)
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21日(日)
※託児有(無料・要申込 5カ月～就学前)
*7月31日時点
詳細は、市広報紙6月号をご覧ください
申込み・問い合わせ先：
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
電話 36-0250