



河東地区コミュニティ・センター  
お問い合わせ、お申込みは 午前9時～午後5時  
電話：0940-35-1837

住 所：宗像市須恵1丁目4-1  
休 館：毎週月曜日  
開館時間：午前9時～午後10時  
ホームページ  
http://katou-cc.com/

裏面は  
「ふれあい河東」です

3月からごみの収集開始時間が変わります  
午前6時30分から収集開始



3月

1日	河東コミュニティバス休み
2月	休館日
3火	食生活改善推進会料理教室 ケアトランポリン健康運動教室
4水	
5木	ヘルス推進員健康教室
6金	[青少年育成部会]
7土	
8日	
9月	休館日
10火	ケアトランポリン健康運動教室
11水	
12木	
13金	[区長会] 健康づくり運動教室
14土	
15日	河東コミュニティバス休み
16月	休館日
17火	ケアトランポリン健康運動教室
18水	[広報委員会]
19木	[四役会] 子育てサロンとんぐり
20金	[まちづくり環境部会]
21土	
22日	
23月	休館日
24火	ケアトランポリン健康運動教室
25水	
26木	[役員会] 市内一斉パトロール
27金	健康づくり運動教室
28土	
29日	河東コミュニティバス休み
30月	休館日
31火	

毎月最終木曜日  
図書館のみ休館

3/5  
(木)

健康づくりのすすめ  
～若さと元気をチェック～

血管年齢・骨密度・体組成(インボディ)測定を  
実施します  
自分のからだと向き合い、健康について考えて  
みませんか？

日 時：3月5日(木) 10時～11時30分  
(最終受付 11時15分)

場 所：河東地区コミュニティ・センター多目的ホール  
対 象：河東地区にお住まいの方  
※ペースメーカーご使用の方、妊娠中の方は体組成  
(インボディ)は測定できません

持参品：測定しやすい服装(靴下をぬぎます)  
室内シューズ、タオル、飲み物

※金属類・アクセサリー等着用不可  
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



河東西小学校開放施設の利用について(お知らせ)

現在、河東西小学校開放施設として、ランチルーム、音楽室、家庭科  
室、和室、体育館、運動場は、河東地区コミュニティ事務局を通して  
利用ができます。

このたび、特別支援学級に伴う工事のため和室が、令和8年3月  
1日より使用できなくなります。

【和室の代替施設】

和室の代替施設として、新たに、河東西小学校の第二学童跡部屋  
(体育館2階)を令和8年度より開放する予定です。

なお、こちらの部屋につきましては、**新たに平日の日中も地域の皆さま  
にご利用いただくことが可能**ですので、ぜひご利用ください。

【利用方法について】

詳細な利用方法は、今後回覧にて皆さまに改めて周知いたします。

利用者の皆さまには、ご理解とご協力をお願いいたします。

問い合わせ先：宗像市コミュニティ協働推進課コミュニティ係  
電話 36-5394

令和8年度  
健康づくり運動教室参加者募集

日 時：下記日程(原則第2・第4金曜日)  
4/10・24、5/8・22、6/12・26、7/10  
8/28、9/11・25、10/9、11/13・27  
12/11、1/8・22、2/12・26、3/12・26  
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：株式会社コロからん本舗 下見先生

申込み：令和7年度参加の方は申込み不要  
新規申込みの方のみ、3月3日(火) 受付開始  
(登録制)

電話または窓口でお申込みください



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8年4月～令和9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

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

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3日(火)～3月31日(火)

募 集：先着5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

おとこのキッチン ～入門編～  
はじめての簡単洋食

料理初心者大歓迎！  
料理のキホンを学びながら手軽に作れる  
洋食に挑戦してみませんか

日 時：4月18日(土) 9時～12時  
会 場：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人(応募多数の場合は抽選)  
参加費：1,000円(教材費)  
申込締切日：4月6日(月)  
※託児有(無料・要申込・5ヶ月～未就学児)  
\*4月18日時点

詳細は、市広報紙3月号  
お申込みは右のQRコードから



《お申込・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

契約先が変更？  
電話勧誘販売による光回線  
乗り換えに注意！

【事例】  
「光回線料金が今より安くなる」と大手電話会社の代理  
店を名乗る人から電話がかかってきた。現在契約している  
電話会社だと思い承諾してしまったが、届いた書類を確認  
すると会社の名前が違うようだ。

【アドバイス】  
電気通信サービスの契約書面を受け取ってから、8日間は  
「初期契約解除制度」により契約の解除ができます。説明  
を受けてもサービスの内容が複雑で理解が難しい場合もあ  
ります。少しでもわからない点があったらすぐに契約する  
ことは避けましょう。勧誘を受けた際には事業者名や契約  
先が変わるのかどうかを確認し、慎重に契約するようにし  
ましょう。

宗像市消費生活センター 電話 33-5454