

5月

| | | |
|----|---|------------------------------------|
| 1 | 水 | |
| 2 | 木 | |
| 3 | 金 | |
| 4 | 土 | |
| 5 | 日 | ふれあいバス、コミュニティバス休み |
| 6 | 月 | 休館日 |
| 7 | 火 | 料理教室・[広報委員会] |
| 8 | 水 | |
| 9 | 木 | |
| 10 | 金 | 健康づくり運動教室・[区長会] 子育てサロン河東西(河東西小) |
| 11 | 土 | 子ども囲碁将棋教室 |
| 12 | 日 | 母の日はピザ作り・図書課講演会 |
| 13 | 月 | 休館日 |
| 14 | 火 | [広報委員会] |
| 15 | 水 | 子育てサロンかすたねっと♪(河東中) |
| 16 | 木 | 子育てサロンどんぐり(河東コミセン) [健康福祉部会] |
| 17 | 金 | [広報委員会] |
| 18 | 土 | |
| 19 | 日 | 総会 ふれあいバス、コミュニティバス休み |
| 20 | 月 | 休館日 |
| 21 | 火 | |
| 22 | 水 | |
| 23 | 木 | 市内一斉パトロール |
| 24 | 金 | 健康づくり運動教室 [三役会]・[青少年育成部会] |
| 25 | 土 | 子ども囲碁将棋教室 |
| 26 | 日 | 歴史講演会 |
| 27 | 月 | 休館日 |
| 28 | 火 | [文化祭実行委員会] |
| 29 | 水 | [役員会] |
| 30 | 木 | 市民図書館休館日 |
| 31 | 金 | |

5/12 (日) 母の日はピザ作り!!

おとうさんと作って おかあさんにプレゼント

「母の日」におかあさんにプレゼント！
おとうさんと一緒に作って、そのままプレゼントにできます！
(ピザ直径30cm程度、ステキなケース付き★)
1枚はみんなで食べて、1枚は持ち帰り用
生地をこねて伸ばして、自由にトッピング！おいしいよー！

日時：5月12日(日) 午前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枚持ち帰り分含むケース付き、試食もあります)

対象：未就学児・小学生・中学生の親子
指導者：ムッシュクッキングクラブ
持参品：参加費、エプロン、三角巾、ふきん、マスク
申込み：受付中 電話または窓口でお申込みください
定員：親子12組(先着順)

5/26 (日) 歴史講演会

日時：5月26日(日) 午後7時～9時
場所：山田増福院本堂
演題：世界遺産を学ぼう
講師：宗像市世界遺産課 岡 崇先生
参加費：200円(お茶代含む) 申込み不要
主催：白山城址を守る会・河東地区歴史研究会
問い合わせ先：花田 電話 090-5471-1949

6/4 (火) 食進会の料理教室

テーマ：いきいき元気食 ～初夏

日時：6月4日(火) 午前9時30分開始
場所：河東地区コミュニティ・センター調理室
参加費：300円(当日集めます)
持参品：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
募集期間：5月7日(火)～28日(火)
申込み：河東地区にお住まいの方 先着順20人
電話または窓口でお申込みください
主催：健康福祉部会 食進会

★食進会は食を通じたボランティア活動をしています

参加者募集 2019年度ヘルス推進員 健康教室 参加者募集

今年度も無理なく楽しめる健康教室を計画しました
みなさ～ん！一緒に楽しく体を動かしましょう

日時：第1水曜日(全7回) 下記参照
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：100円(毎回集めます)
持参品：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水分
※ヨガマット等必要な用具は貸し出します
募集期間：5月7日(火)～5月31日(金)
申込み：河東地区にお住まいの方 先着50人 登録制
電話または窓口でお申込みください
主催：健康福祉部会 ヘルス推進員

年間スケジュール

| 月 | 日 | 曜日 | 内容 | 講師 |
|----|---|----|-------------|--------------|
| 6 | 5 | 水 | お手玉 | 石松幸子先生 |
| 7 | 3 | 水 | 健康チェック | 宗像市健康課 |
| 9 | 4 | 水 | ニギニギ体操 | 西内久人先生 |
| 11 | 6 | 水 | ノルディック・ウォーク | 宗像市シニアクラブ連合会 |
| 12 | 4 | 水 | ヨガ | 太田りか先生 |
| 2 | 5 | 水 | リンパマッサージ | TEDARI 四元先生 |
| 3 | 4 | 水 | 認知症予防～体験編 | みぢかネットワーク |

～出展、出演者募集～ 夏の文化祭 2019年7月28日(日)

センターを利用して活動している団体の発表会です。
みなさまの参加をおまちしています!!

展示部門 会場：ゆったりサロン、会議室
(習字、川柳、パソコン作品など)
体験コーナー 会場：会議室(手作り雑貨など)
ステージ部門 会場：多目的ホール
(ダンス、コーラス、楽器演奏など)
募集期間 5月7日(火)～31日(金)

窓口で申込み用紙を配布しています
必要事項を記入の上、お申込みください
その後、決定の連絡をします

※河東地区コミュニティ・センターを定期的に利用している団体を優先します
決定された団体の責任者の方は、説明会に出席をお願いします
お申込み多数の場合は、お受けできないことがあります
☆詳しくはお気軽におたずね下さい☆

宗像市民図書館・河東コミセン 共催事業講演会

「歴史に学ぶ、振り返れば未来」をテーマに各地で歴史人物講演会を開催している人気講師・今長谷照子さん(元篠栗町立図書館副館長)の講演会を行います。

①勝海舟 ②幕末史 1部：幕末史 2部：幕末座談会
幕末維新の時代背景と主な人物のお話を聞いた後、座談会を行います。
※座談会で講師と好きな幕末の志士やエピソードについて語り合う座談会を募集します。
座談者以外の方には座談会を観覧いただけます。

日時：①5月12日(日) ②6月23日(日)
午後2時～4時(開場 午後1時30分) 受講料無料
場所：河東地区コミュニティ・センター多目的ホール
定員：先着80人 ②幕末座談会 座談者抽選で10人
※受講いただけない場合のみご連絡します。
申込み：①②共 受付中 希望日及び座談者希望の有無、お名前、電話番号を明記の上、下記のいずれかの方法で。
●ハガキ：〒811-3437 宗像市久原400 宗像市民図書館 歴史人物講演会あて
●電子申請：市HP <http://www.city.munakata.lg.jp/> ⇒ 電子申請
●窓口：市民図書館カウンター(全館)
●ファックス：37-2956
問い合わせ先：宗像市教育委員会図書課 電話 34-2263

ラプアース・グリーンアップ2019

九州・沖縄、山口の海岸や河川、山並みを一緒に清掃する「ラプアース・グリーンアップ2019」。むなかた「水と緑の会」と市では、さつき松原海岸を一斉清掃します。みなさんの参加をお願いします。
※作業終了後、参加記念品(リサイクル石けん)を本部で配布します。

日時：6月2日(日) 午前9時受付 9時30分から1時間程度
清掃場所：さつき松原海岸 ※雨天中止 当日の実施の有無は、市ホームページ <http://www.city.munakata.lg.jp/> か、市役所代表電話 36-1121で確認を
集合・受付場所(本部)：
玄海東小学校運動場下駐車場

駐車場：
①玄海東小学校 駐車場と運動場
②玄海ゆりの樹幼稚園 駐車場
③旧玄海膳菱亭 駐車場
④ロイヤルホテル宗像 駐車場
持参品：
帽子、作業のできる服装、歩きやすくてぬれてもよい履物

問い合わせ先：宗像市環境課 電話 36-1421