コミセンからの“おしらせ”

2019年 3月号

宗像市を歩こう会に参加しませんか
“釣川・桜公園散策　（約5.3㌔）”

《主催》ヘルス推進員

毎年大人気の歩こう会です！
今年もたくさんのご参加をお待ちしています。

【日　時】3月２３日（土）　9：00～12：00頃
　　集合9：00～(受付開始)　9：30～(出発式)　9：45～(出発)
【集合場所】自由ヶ丘中央公園
【持参するもの】歩きやすい服装・靴・水筒・タオル・帽子
【参加料】無料
【申込締切】３月１０日（日）
【問合せ先・申込先】自由ヶ丘コミセン　☎３２－５５９４
※雨天中止・実施の有無は当日8：30以降に電話でお問合せください

第9回　いきいき健康教室のご案内
～健康レクササイズ　閉講式～

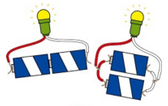
《主催》ヘルス推進員

【日　時】　3月１４日（木）14：00～15：30（受付:13：30～）
【講　師】　松田　由美子
【場　所】　自由ヶ丘コミセン・ホール
【持参するもの】水筒・タオル・上靴・筆記用具・動きやすい服装
【参加料】無料
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン　☎３２－５５９４

ふれあい自遊塾においでよ！
《主催》ふれあい自遊塾の会

【日　時】３月１６日（土）　9：00～12：00
【場　所】自由ヶ丘南４区会公民館
【内　容】自由学習・科学実験教室
【持参するもの】 水筒・タオル・筆記用具
　　宿題など
【対　象】小学生　※事前申し込みは不要
【参加料】100円
【問合せ先】　自由ヶ丘コミセン　☎３２－５５９４

電気を作ろう！



コミセンへのお問い合わせ・お申し込みは、
火～日曜日の９時～１７時にお願いします。
☎３２－５５９４　FAX３５－３２５０
メール：jiyuugaoka-cc@oboe.ocn.ne.jp

食進会　会員募集
《主催》食生活改善推進会　自由ヶ丘支部

食進会（全国食生活改善推進会）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して、生涯における健康づくり活動を推進しているボランティア団体です。おいしく、楽しい食事を基本にバランスのとれた健康料理づくりを勉強します。ぜひ、入会されて、一緒に楽しく健康づくりをしましょう。

【支部研修日時】毎月第２木曜日　9：30～13：00
【入会金】１００円　【年会費】２，５００円
【内　容】勉強会と調理実習・試食
【場　所】自由ヶ丘コミセン
【問合せ先・申込先】自由ヶ丘コミセン　☎３２－５５９４
※４月１１日（木）9：30～「食進会総会」を開催します。
当日は調理実習はなく、弁当会食です。申込者は、
入会金と年会費をご持参ください。

平成３１年度
健康づくり運動教室（ｼﾆｱ）生徒募集のご案内
《主催》スポーツ推進委員　《協力》宗像市

【回　数】 年間２４回　第２・４金曜日（月1回でも可）
【受講料】１回５００円
【日　時】 ４/１２・２６　13:30～15：00
【場　所】自由ヶ丘コミセン・ホール
【内　容】①元気な時に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いつまでも自分を見失わない為の元気モリモリ脳トレ
④誤嚥予防の為の発声（言語訓練）大作戦
【講　師】西内久人　勝田寿徳　日吉百加　他
【問合せ先・申込先】自由ヶ丘コミセン　☎ ３２－５５９４

献血結果報告

２月１３日（水）寒い日でしたが37人の方にご協力いただきました。温かい気持ちをいただきありがとうございました。

燃やすごみの収集開始時間
が戻ります！
午前6時30分～
＊3月1日（金）～
１０月３１日（木）まで
問合せ先
宗像市環境課　３６－１４２１

♪みんな集まれ！　遊びの広場♪
《主催》青少年育成部会

【日　時】３月２４日（日）13：30～16：30
【場　所】自由ヶ丘コミセン・ホール
【対　象】小・中・高校生　（未就学児は保護者同伴）

※コミセンのホールを開放します。
卓球・バドミントン・ニュースポーツなどで
自由に遊びましょう。

第2回「おかりん家族」のご案内
～地域にはどんな居場所がありますか～

おかりん家族とは？平成30年12月16日に発足した、自由ヶ丘地区の地域づくりを考える場(協議体)です。自由ヶ丘地区にお住まいの方、職場がある方自由ヶ丘が好きな人、住み良くしたい人はどなたでも参加ＯＫです。ふるってご参加ください。

【日　時】３月２６日（火）13：30～
【場　所】自由ヶ丘コミセン　会議室Ａ・Ｂ
【内　容】みんなが集える場づくりについて
【参加費】無料
【問合せ先】高齢者支援課　☎ ３６－９２８８

各区会総会日程

区　会	日	時　間	場　所
第１区会	4/6（土）	10：00～	コミセンホール
第２区会	3/31（日）	13：30～	コミセンホール
第３区会	4/7（日）	13：30～	3区会公民館
南第１区会	4/7（日）	10：00～	南1区会公民館
南第２区会	3/24（日）	10：00～	南2区会公民館
南第３区会	未　定	未　定	サザンヒルズ内
南第４区会	4/7（日）	9：00～	南4区会公民館
青葉台第１区会	4/7（日）	10：00～	青葉台1丁目公民館
青葉台第２区会	4/7（日）	10：00～	青葉台2丁目公民館

3月

1	金	○	自由ヶ丘南子育てｻﾛﾝ（10：00～12：00）[自中]
2	土	＊	なか森で遊ぼう（10：00～14：00）[自小]
3	日		
4	月		休館日
5	火	○	自由ヶ丘地区あいさつ運動
6	水		
7	木	○	
8	金	○	健康づくり運動教室（13：30～15：00）
			自中卒業式
9	土	＊	役員会(13:30～)
10	日		
11	月		休館日
12	火	○	
13	水		
14	木	○	いきいき健康教室(14:00～15:30)
15	金	○	男性だけの健康づくり運動教室（13：30～15：00）
			自小・南小卒業式
16	土	＊	ふれあい自遊塾（9：00～12：00）[南４区公民館]
			運営委員会（13：30～）
17	日		
18	月		休館日
19	火	○	放課後プレーパーク(15:00～17:00)[11号公園]
20	水		シルバーコーラス(10:00～11:30)
			Jまちカフェ（11:00～15:30）
21	木	○	心配ごと相談（10：00～15：00）
22	金	○	健康づくり運動教室（12：00～）
23	土	＊	宗像市を歩こう会（9：00～）
			中高生の居場所づくり（19：30～21：30）[自中]
24	日		みんな集まれ！遊びの広場（13：30～16：30）
25	月		休館日
26	火	○	おかりん家族（13：30～）
27	水		
28	木	○	
29	金	○	
30	土	＊	
31	日		

○印は資源物受け入れ実施日です
火・木・金の週３回です。時間：10:00～17:00
《受け入れ５品目》
①飲食物の缶（アルミ・スチール）②プラスチック容器・包装
③白色トレイ ④ペットボトル　⑤紙パック

＊印は資源物回収サポート実施日です
ご登録いただいた方はご自宅まで回収に伺います
詳しくは、自由ヶ丘コミセン　☎ 32-5594まで

新刊のご案内

「昨日がなければ明日もない」	宮部　みゆき
「静おばあちゃんと要介護探偵」	中山　七里
「毎日食べて糖尿病・高血圧・ガン・肥満を予防＆改善！きのこレシピ」	石澤　清美
「針と糸」	小川　糸
「ふるさと納税最強ガイド」	
「14歳、明日の時間割」	鈴木　るりか
「１R１分３４秒」	町屋　良平
「ニムロッド」	上田　岳弘
「宝島」	真藤　順丈

生徒募集中
お問い合わせは各サークルへ

～2019年度新規生徒募集開始～
今年も春の無料体験会を開催します！
自由ヶ丘コミセン：3/21(木) 河東コミセン：3/22(金)

時間	14:10～15:00	15:30～16:20
第1教室	新6年生算数	新5年生算数
第2教室	英語Ⅰ(新4･5年生)	英語Ⅱ②(新5･6年生)
第3教室	英語Ⅱ①(新5･6年生)	ご相談会

※算数は新5･6年生のみとなります。
※英語Ⅱは①②とも同じ内容。算数体験の有無で時間をお選びください。
体験授業後にお楽しみ抽選会開催！
(事前申し込みの方に限ります。)
算数・英語・英検対策教室
Studylabo WIT
スタディラボ　ウィット
詳細 ➡ WIT　宗像　検索　Webは24時間受付中
☎ 080-3987-2345 (月～金･第2土 13:00～21:00)

風と踊ろう
初めてでも大丈夫。～子どもから大人まで～
二胡、カホン、ピアノの生演奏で
踊ってみよう！
さくらまつり参加者募集

3月３１日（日）11：00～12：00
貴船神社（アメニス側）＊観覧無料
助成：宗像市文化芸術活動事業補助金
【お問合せ】☎090-1920-4554（大塚）

大正琴教室
生徒募集（初心者コース）
頭と手を使って音楽を楽しみましょう。

【日時】 毎月第１・３　金曜日
10：00～12：00
【講師】　山本　由美子
【問合せ先】090－1363－8880
見学だけでもどうぞ！

シルバー会員大募集！！
みなさんの空いている時間を活用し、「働く生きがい」「社会に役立つ」「追加的収入が得られる喜び」を感じながら楽しく活き活きと就業しませんか？4月は会員限定の就業募集期間です。毎回60人程度の求人募集が来ます。宗像市内にお住いの60歳以上の方！ぜひ、説明会へ参加し、入会しませんか。

【東郷コミセン】第１・３水曜日
【河東コミセン】第１・３木曜日
【人材センター】第２・４水曜日
◎13：30開始で30分程度です。
【問合せ先】(公社)宗像市ｼﾙﾊﾞｰ人材センター
☎３３－１１５１