



はつらつ健康体操教室 <健康福祉部会>

【日時】7月10日(木)
7月24日(木)
13:30~15:00

【参加料】1回500円
【場所】赤間西コミセン ホール
【持ち物】運動できる服装、室内シューズ
タオル、飲み物
【問合せ】赤間西コミセン ▶予約不要



健康づくり運動教室 <健康福祉部会>

【日時】7月25日(金)
10:00~11:30

参加料、場所、持ち物等は「はつらつ健康体操」と同じです

ぬくもりっこ <青少年育成部会>

【日時】7月11日(金)
10:00~(2時間程度)
【対象】生後3ヵ月~3歳未満のお子様と保護者
【場所】赤間西コミセン ホール
【持ち物】お子様に必要なもの
【問合せ】赤間西コミセン ▶予約不要

今回のぬくもりっこ後半は・・・

手作りおやつを学ぼう <ぬくもりっこ+食進会>

カルピスゼリー&
しらすチーズじゃがいもおやき

【時間】11:00~12:00
【講師】赤間西地区食生活改善推進会
元木 敬子 さん
【定員】30名
【場所】赤間西コミセン ホール
【問合せ】赤間西コミセン ▶予約不要



ダンボールコンポスト講座

【フォロー講座】 <環境整備部会>

【日時】7月11日(金)
14:00~15:00
(受付13:45~) 時間厳守
【参加料】無料
【定員】40名 定員になり次第メ切
【場所】赤間西コミセン ホール
【申込み・問合せ】赤間西コミセン

気象庁出前講座 <公民館活動部会>

私たちの身近でも大きな被害が出ている大雨について、災害発生の仕組みや特徴、気象情報の読み解き方など、身を守る為の情報を専門家から学びます。おとなから子どもまで皆さんにご参加頂ける講座です。

【日時】8月7日(木)
10:00~11:30 (受付9:45~)
【定員】35名 要予約
【参加費】無料
【場所】赤間西コミセン 大会議室
【申込み・問合せ】赤間西コミセン



要予約! スマホ教室 <協議会>

ラインの基礎おさらい、グループ作成、写真送信、音声通話、ビデオ通話、アルバム作成、宗像市公式ラインの活用、コミセンラインの案内...他

【日時】7月23日(水)
14:00~16:10
(途中10分休憩あります!)

【定員】12名
【参加料】無料 要予約
【場所】赤間西コミセン 大会議室
【持ち物】筆記用具、自分のスマホ
※スマホ貸出希望の方は事前にご予約下さい
【申込み・問合せ】赤間西コミセン



～和菓子づくりに触れよう～

こども料理教室

<コミセン講座>

7/19 (土)

①15:30~16:30
②17:30~18:30

※受付開始は15分前からお願いします

講師：栄養士 杉本 はるかさん
対象：5歳~▶未就学児・低学年の方は保護者同伴でご参加下さい
▶きょうだい児の参加は受付時にお申し出ください

材料費：500円/1人
定員：各クラス8組程度(定員になり次第終了)
場所：赤間西コミセン 調理室
持ち物：エプロン、三角巾、上履き(スリッパ可)
手拭き、台ふき、持ち帰る袋
申込み：赤間西コミセン 0940-38-9506



梅
ケ
作
枝
餅
を
す

ニュースポーツを楽しもう!

<健康福祉部会>

今回はモルックをします

老若男女問わず楽しめるスポーツです。日頃の運動不足、ストレス解消にぜひ、ご家族、ご友人お誘いあわせの上お申込み下さい。

【日時】7月31日(木)
【時間】受付9:30~12:00終了予定
【定員】30名 要予約 7月24日メ切
【参加料】無料
【場所】赤間西コミセンホール
【持ち物】上履き(運動靴)、飲み物、タオル
【申込み・問合せ】赤間西コミセン

参加賞
&
賞品あり



親子料理教室 <健康福祉部会/赤間西地区食生活改善進会>

美味しいパンを
時短で作ろう!

【日時】8月2日(土)
【時間】9:30~12:30
【定員】10組 7月25日メ切
【参加料】1組500円

子ども1人追加につき+100円
【対象】年長~小学生とその保護者
【場所】赤間西コミセン調理室
【持ち物】マスク、エプロン、三角巾
水筒、ふきん、台ふきん、鉛筆、上靴
【申込み・問合せ】赤間西コミセン



【メニュー】
時短パン、
ミートボールスープ
キュウリとツナの
マヨ和え、
サイダーゼリー



宗像市からのお知らせ

介護予防勉強会

【講師】

特定非営利活動法人
介護予防で日本を元気にする会
光岡 真理 氏

日時：令和7年8月5日(火)
10:00~12:00(9:30開場予定)

会場：メイトム宗像 多目的ホール (宗像市久原180)
対象：宗像市在住 概ね60歳以上の方で、
自分の健康づくり、介護予防に興味がある方!

募集人数：20名程度

参加費無料

応募締め切り：令和7年7月31日(木)

※ご不明な点などありましたらお気軽にお問合せ下さい。

<お問合せ・お申込み窓口>

宗像市高齢者支援課 ☎ 36-1285 担当:内藤・山下

お申込み→
QRコード



赤間西パソコン教室

パソコン・スマホ・知りたい内容は人それぞれです。あなたの知りたい内容を学べます。ちなみに最近の流行りはAIです。長期でも短期でも、知りたいポイントだけのレッスンでも対応しております。

【日時】木曜日 午後 / 金曜日 午前
1時間(完全個人レッスン)
【指導者】中島 佐千子
【問合せ】090-7296-9330



Ocean Ballet School ジュニア健康バレエ

心身ともに鍛え、周りの人に感謝し、協調性を身に付け自分の行動に責任を持てる自立した国際的な人間形成を目標としています。見学や無料体験レッスンも行っております。ぜひ一度お越しください。

【日時】毎週日曜日
9:30~13:00

【指導者】中村 優子

【問合せ】0940-52-0415

URL: oceanballetschool.com

E-mail: oceanballetschool@yahoo.co.jp



ドローン体験会 <公民館活動部会>

【日時】7月19日(土)

①10:00~
②11:00~
③12:00~

【場所】赤間西コミセンホール
【申込み・問合せ】赤間西コミセン

※まだお申込み
間に合います
締切: 7/12(土)



お家で作ろう! 経口補水液

(材料)

○水.....1L
○砂糖.....40g
○塩.....3g
○レモン果汁50ml

混ぜる
だけ

★水分補給は水、ほうじ茶、麦茶が
おすすめです!(食進会)