# 6月 行事予定

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 日 | ○ | 一斉清掃 |
| 2 | 月 | | 休館日 |
| 3 | 火 | ○ | 自由ヶ丘地区あいさつ運動 |
| | | | 生ごみ堆肥化基礎講座（14:00～15:00）※要事前申込 |
| 4 | 水 | | ノルディックウォーク（13:30～14:30）［自由ヶ丘中央公園］ ※① |
| 5 | 木 | ○ | 地区料理教室（9:30～13:00）※要事前申込 |
| 6 | 金 | | |
| 7 | 土 | ＊ | 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」（10:00～12:00）［南小］ |
| | | | 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」（13:30～15:30）［コミセン］ ※② |
| | | | 役員会（13:30～） |
| 8 | 日 | ○ | 一斉清掃予備日 |
| 9 | 月 | | 休館日 |
| 10 | 火 | ○ | |
| 11 | 水 | | ノルディックウォーク（13:30～14:30）［自由ヶ丘中央公園］ ※① |
| 12 | 木 | ○ | |
| 13 | 金 | | 健康づくり運動教室（13:30～15:00） |
| 14 | 土 | ＊ | なか森で遊ぼう（9:00～12:00）［自小］ ※③ |
| | | | 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」（10:00～12:00）［南小］ |
| | | | 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」（13:30～15:30）［コミセン］ ※② |
| | | | 中高生の居場所づくり（19:30～21:30）［自中］ |
| 15 | 日 | ○ | 子どもおとな会議（10:00～12:00） |
| 16 | 月 | | 休館日　住民健診［要予約］ |
| 17 | 火 | ○ | 献血（10:00～12:30/13:30～15:30） ※④ |
| | | | 放課後プレーパーク（15:00～17:00）［11号公園］ |
| 18 | 水 | | 元気づくり歌の会（10:00～11:30） |
| | | | ノルディックウォーク（10:00～11:00）［自由ヶ丘中央公園］ ※① |
| 19 | 木 | ○ | 子育てサロン自由ヶ丘（10:00～12:00） ※⑤ |
| 20 | 金 | | Jまちカフェ（11:00～15:30） |
| | | | 男性だけの健康づくり運動教室（13:30～15:00） |
| 21 | 土 | ＊ | 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」（10:00～12:00）［南小］ |
| | | | 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」（13:30～15:30）［コミセン］ ※② |
| 22 | 日 | ○ | 中高生ふれあい広場＆ジェンダー平等しゃべり場（11:00～15:00） ※⑥ |
| 23 | 月 | | 休館日 |
| 24 | 火 | ○ | スマホ何でも相談会（14:00～16:15）※要事前申込 ※⑦ |
| | | | 学校プレーパーク（14:30～17:00）［南小］ |
| 25 | 水 | | ノルディックウォーク（10:00～11:00）［自由ヶ丘中央公園］ ※① |
| 26 | 木 | ○ | 男性料理教室（9:30～13:00） |
| 27 | 金 | | 熱中症対策セミナー（13:30～14:15）※要事前申込 |
| | | | 健康づくり運動教室（14:20～15:30） ※⑧ |
| 28 | 土 | ＊ | 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」（10:00～12:00）［南小］ |
| | | | 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」（13:30～15:30）［コミセン］ ※② |
| | | | 中高生の居場所づくり（19:30～21:30）［自中］ |
| 29 | 日 | ○ | |
| 30 | 月 | | 休館日 |

2階展示　書道「日本習字 翠光教室」

○印は資源物受け入れ(コミセン駐車場)実施日です
火・木・日の週3回です。時間:10:00～17:00
《受け入れ品目》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

土曜日に(＊)印 分別ごみをご自宅まで回収に伺います
燃やすゴミ袋(大)3袋≒200円 （料金の目安です。袋は何でもOK）
どなたでもOKです。詳しくはコミセン 32-5594まで。
**※回収受付〆切 → 回収日前日(金)の15:00まで**

# コミュニティからのおしらせ

2025年 6月号

※各種行事に関するコミセンへのお問合せ・お申込は、火曜～日曜の9:00～17:00までにお願いします。
※行事予定は変更になる場合があります。最新の情報は、コミセンホームページをご確認ください。

## 新刊のご案内

新しい絵本が入りました！
どうぞ、ご利用ください。

## ※⑦ コミセン主催「スマホ何でも相談会」

スマホに関するお悩みを１対１で対応します。
お気軽にお申し込みください。
【日時】6月24日(火)
①14：00～14：30 ②14：35～15：05
③15：10～15：40 ④15：45～16：15
【定員】各時間帯3人 計12人(先着順) ※6/3(火)から受付開始
【対象】自由ヶ丘地区在住の方
【参加費】無料
【場所】自由ヶ丘コミセン 会議室C
【持参品】筆記用具、自分のスマホ
【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

## Jまちカフェ ふれあいコンサート
### ～リコーダーアンサンブル ♪池の音楽隊♪～

《主催》Jまちカフェ

4本の種類の違うリコーダーの演奏と、楽しいおしゃべりのひとときをご用意しています♪
【日時】7月6日(日) 開場13：30 開演14：00
【会場】自由ヶ丘コミセン ホール
【定員】100人
【参加チケット】500円（コーヒー付き）
※チケットは、6/3（火）より自由ヶ丘コミセンで販売！
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594

## ※① ノルディック・ウォーク教室のご案内

《主催》スポーツ推進委員

ひとりで歩くのもいいけど、仲間とおしゃべりしながら歩くのもまた楽しい！ご一緒に歩きませんか。
【日時】毎週水曜日 7～10月 10：00～11：00
11～6月 13：30～14：30
※6/18、6/25(水)は10：00～11：00
【場所】自由ヶ丘中央公園（自由ヶ丘コミセンそば）
【会費】１カ月500円
【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

## ※⑧ 熱中症対策セミナー開催のお知らせ

《共催》自由ヶ丘地区コミュニティ運営協議会/宗像市

熱中症に対する正しい知識を身につけ、予防や対応を啓発するため、「自由ヶ丘地区コミュニティ運営協議会 健康づくり運動教室」と「宗像市」がタイアップし、熱中症対策セミナーを下記のとおり開催しますので、多数の参加をお待ちしております。※要事前申込
【日時】6月27日(金) 13：30～(受付13：00～)
【場所】自由ヶ丘コミセン ホールA・B
【講師】大塚製薬株式会社 九州第一支店営業課 大田原美奈子
【内容】１部 熱中症対策セミナー(13：30～14：15)
２部 健康づくり運動教室(14：20～15：30)
【その他】健康づくり運動教室に参加される方は、運動のできる服装・飲み物・参加費５００円が必要です。
【問合せ・申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

## ニュースポーツ運動教室開催

《主催》スポーツ推進委員

ニュースポーツで、あなたも脳トレ・体力づくりに挑戦しませんか？
初めてでも大丈夫！一緒に気軽に楽しみましょう。シニア男性大歓迎です！
【日時】7月4日(金)13：30～15：30 (受付13：00～)
【内容】ビーンボウリング 五目お手玉
【場所】自由ヶ丘コミセン ホールB
【持参品】室内用シューズ、水筒、タオル ※運動ができる服装
【参加費】1回 500円(毎回徴収)
【問合せ先・申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

## 青少年育成部会からのお知らせ

### ※② 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」

学校の勉強や宿題でわからないところを「寺子屋」で聞いてみませんか？
元教師が支援します。（塾ではありません）
【日程】6/7 6/14 6/21 6/28 (毎週土曜日)
【場所･時間】※時間内はいつ来てもいつ帰ってもOKです。
《自由ヶ丘南小 児童交流ルーム》 10：00～12：00
《自由ヶ丘コミセン 会議室D》 13：30～15：30
【対象】小学生
【持参品】勉強道具、上靴、飲み物
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594
※送迎をされる場合、お子さんとお迎えの時間を約束しておいてください。

### ※⑤ 子育てサロン自由ヶ丘

親子の出会い・集いの場として、第3木曜日に子育てサロンを開催しています。6月は“七夕工作”を予定しています。
※事前申込不要
【日時】6月19日(木) 10：00～12：00
【場所】自由ヶ丘コミセン 和室A・B
【対象】未就学児と保護者
【持参品】飲み物
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

## ※③ なか森で遊ぼう

自然いっぱいの“なかよしの森”で思いっきり遊びませんか？
【日時】6月14日(土) 9：00～12：00
【場所】なかよしの森（自由ヶ丘小学校の校舎裏）
【持参品】飲み物、帽子 ※マスクは個人の判断でお願いします。
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594
※雨天時は、自小体育館で行います。（上靴持参）
※汚れてもいい服と靴で来てください。
※感染状況により中止になる場合があります。
※就学前のお子さんが参加される場合は、保護者同伴でお願いします。
※ケガと事故については自己責任のもとでお願いします。

## ※⑥ みんなで昼食を作って、語り合おう！
### ～中高生ふれあい広場＆ジェンダー平等しゃべり場～

コミセンの部屋を自由に開放する「中高生ふれあい広場」とジェンダーに関する語らいの場の「ジェンダー平等しゃべり場」の合同イベントです。
前半はみんなで昼食づくり。後半は災害時の際の避難所運営の疑似体験をするHUG（ハグ・避難所運営ゲーム）をジェンダーの観点を交えて行います。
【日時】6月22日(日) 11：00～15：00
【場所】自由ヶ丘コミセン調理室、和室A・B、会議室A・B
【対象】中学生以上（大人も可）
【持参品】飲み物、持っている方はエプロン・三角巾
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594
※事前申込不要、参加費無料
※アレルギーなどある方は、はじめに伝えてくださいね。

## 生ごみ堆肥化フォロー講座

【日時】7月15日(火) 14：00～15：00
【場所】自由ヶ丘コミセン ホールA・B
【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594
※事前に申し込みが必要です。
（申込締切：7月11日(金)、先着50人）
※受講料は無料。
【問合せ先】宗像市 環境課 ☎36－9092

## ※④ 献血のお願い

【日時】6月17日(火)
10：00～12：30
13：30～15：30
【場所】自由ヶ丘コミセン ホールA
【問合せ先】 宗像市 健康課 ☎36－1187

**有料広告**
お問い合わせは各サークルへ

## 行政書士による無料相談会

**遺言作成、相続手続、その他ご相談ください。**

※お時間の都合がつかない場合もご連絡いただければ柔軟に対応します。
【日時】毎月第2・4日曜日
9：00～12：00
6/8 6/22 7/13
7/27 8/10 8/24
【会場】自由ヶ丘コミセン
カルチャールームB
【主催】行政書士 梅﨑 元
【問合せ先】☎ 0940－33－7799
☎ 090－9796－4184

## 親子遊び

季節のわらべうたや詩であそぼう！
美しい日本語を声に出して、感性を育み、頭も心も体もスッキリと元気になろう。
【日時】毎月第３日曜日 10：00～11：00
【場所】自由ヶ丘コミセン 和室B
【講師】廣渡しずの
大塚祐三子
（自由ヶ丘7丁目 風と踊ろう）
【対象】赤ちゃんから大人まで
【参加費】１家族1000円
【問合せ先】☎090－1920－4554（大塚）