

# 日居城野コミュニティだより

## 令和3年 2月 1日 第155号

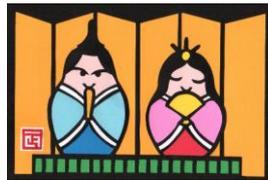
日居城野地区コミュニティ会議  
〒025-0066  
花巻市松園町4番地3  
松園振興センター内  
電話/FAX 23-4545

松園・花北振興センター共催

### 切り絵教室

いよいよ最終回、テーマは「春」です。この中より選んでお申込みください。

- 日時 2月25日(木) 9:00~
- 場所 花北振興センター ホール
- 内容 切り絵「春」
- 講師 阿部 正介 さん(花巻市生涯学習講師)
- 定員 20名程度
- 受講料 500円(材料費)  
当日集めます
- 持ち物 鉛筆、消しゴム、ハサミ、  
ものさし、飲み物など
- 申込み 2/18(木)までにお申込みください



①おひな様



②猫



③スイセン



④ウソドリ

※センターに見本があります※

## The 健康

体組成計測定で、筋肉量や体脂肪率、内臓脂肪レベル、推定骨量など、体の組成を分析します。今の自分の体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

- 日時 2月26日(金) 10:00~
- 場所 松園振興センター 研修室
- 講師 花巻市長寿福祉課のみなさん
- 内容 体組成測定と元気でまっせ体操
- 服装等 マスク着用、動きやすい服装、汗拭きタオル、水筒など
- 申込み どなたでも受講していただけますが、できるだけ事前にお申込みされた方が当日の受付がスムーズになります。



測定時、裸足になりますので、ストッキングではなく靴下でお越しください

(生活福祉部会)

ただ今、展示ホールにて阿部正介先生の切り絵展「早池峰神楽」を開催中(2/15まで)

いずれも、センターにお越しの際は、出かけ前の検温・マスクの着用・手指の消毒等の感染防止対策をお願いいたします。熱のある方、風邪症状のある方、体調に不安のある方は、来館をご遠慮ください。また、今後の状況によっては中止となる場合もあります。



松園・花北振興センター共催

## 手づくり教室「春のドライフラワーアレンジメント」

ドライフラワーや松ぼっくり等自然の素材を使って、素敵な春のアレンジメントを作ります。新年度に向けて明るく華やかに気分を上げていきましょう!

- ✿日時 3月3日(水) 10:00~11:30
- ✿場所 松園振興センター
- ✿講師 吉田 昌子 さん(花巻市生涯学習講師)
- ✿定員 花北と合わせて20名程度
- ✿受講料 1,200円(材料費)当日集めます
- ✿持ち物 お手拭き、飲み物、作品を持ち帰る袋
- ✿申込み 2/2(火)午前9時より2/18(木)までお申し込みください。



センターに見本があります

### 頭の体操

1. 苦汁
2. 出汁
3. 灰汁
4. 塩汁
5. 天汁

どれも「〇〇汁」とは読みません



**建物からの落雪と足元の凍結に注意！**

**車のライトは早めに点灯を!! 歩行者や自転車は反射材等で存在のアピールを!!**

**ゆうゆう学級 ① おうちでストレッチ～かんたん!棒体操 1/15(金)**

長寿福祉課のみなさんにご指導いただき、まずはマイ・ストレッチ棒を作りからスタート。一日分の新聞紙を筒状に丸め、色とりどりのビニールテープでくるくる巻いて完成。それを使い、家でテレビを見ながらでも気軽にできるストレッチを教えてくださいました。

コロナ禍でつい運動不足になりがちですが、この棒体操や元気でまっせ体操など、おうちで出来る軽運動を取り入れて、どうぞ健やかに過ごしてください。



**今月の ゆうゆう学級 ⑧ は**

講演

**「沿岸支援のボランティア活動」**

日時 2月9日(火) 10時より

場所 松園振興センター

講師 花巻北中学校校長



**佐藤 敦士 さん**  
(くらうん・しゅがー)

ゆうゆう学級受講生以外の方でも聴講していただけますが、事前にお申込みをお願いします。

※講演終了後、閉講式を行います

**元気でまっせ体操**

**テレビで!ラジオで!放送中**

花巻ケーブルテレビ 木曜日 11:00～・14:15～

月～日曜日 11:00～

エフエム・ワン 月～金曜日 9:30～

**ストレッチ棒差し上げます**

ストレッチ棒を作りました。

ご希望の方に差し上げますので、事務所にお声がけください。



**松園振興センター・花北地区社会体育館  
施設の利用制限について**

これは2/28までの対応となります。(2/1 現在)  
3月以降の対応につきましては花巻市の公式ホームページ等で最新の情報をご確認ください。

	松園振興センター	花北地区社会体育館
利用対象者	市民・市内の団体のみ	
開館日	平日のみ(土日祝日は休館)	
開館時間	9:00～17:00	8:30～17:00
利用時間	※2時間まで	通常通り
飲食・調理	不可	不可 ただし、弁当・スポーツ時の水分補給は可

引き続き、3密を避ける、利用者全員の体調の確認(発熱・風邪症状がある人参加させない)、マスクの着用(スポーツ時は除く)、手洗い・消毒の徹底、換気、ゴミの持ち帰りなど、使用責任者の責任において感染防止に努めてください。

**サークル活動紹介**

**らくらくピアノサークル**

○日時 2/4・2/18・3/11・3/18  
いずれも木曜日 10:00～11:30

○場所 松園振興センター

**3B体操サークル「若竹の会」**

○日時 2/5・2/19・3/5・3/19  
いずれも金曜日 10:00～12:00

○場所 松園振興センター

**茶道サークル「神社中」**

○日時 2/5・2/19・3/5・3/19  
いずれも金曜日 13:30～15:30

○場所 松園振興センター

**元気でまっせ体操** 2/26は The 健康講座です

○日時 2/12・3/12・3/26  
いずれも金曜日 10:00～11:30

○場所 松園振興センター

**移動図書館車「ざんが号」運行程**

場所	時間	期日
つくし保育園	10:05～10:35	2/4(木)
天下田住宅バス停	10:50～11:10	3/4(木)
花巻あすかの杜	14:10～14:30	2/24(水)
花巻あすかの里	14:35～14:55	3/23(火)

頭の手操は... (mirrored text from the reverse side)

