



受講者募集!!



「3B体操教室」

<ボール、ベル、バルター>

発行: 花巻中央地区コミュニティ会議
住所: 〒025-0075 花巻市花城町 1-30
(花巻中央振興センター内)
電話: 0198-23-5290 (fax 兼用)

sodanahan18@gmail.com

<3B体操とは>

年齢性別問わず、だれでも楽しめる体操です！
3B体操は、「遊びの要素・気軽に・体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。

ボール、ベル、バルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずはご体験ください。



<3B体操の4大効果とは…>

- 1, 生活習慣病にならないための有酸素性運動(※1)
- 2, ロコモ予防(※2)のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
- 3, けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
- 4, 心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動

(※1)生活習慣病の予防には、日頃から体を動かす習慣を身に着けることが重要です。血糖や脂質をたくさん消費する有酸素性運動は、内臓脂肪の減少、消費エネルギーの増加、体力の向上などに有効で、生活習慣病にかかりにくくするといわれています。

(※2)ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略称で、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

<募集要項>

- ◆対象 花巻中央地区に在住の方
- ◆定員 15名(先着順に受け付けます)
- ◆回数 全7回講座
- ◆時間 10:00~11:30(1時間30分)
- ◆会場 まなび学園(花巻生涯学習都市会館・花城町)
- ◆講師 米澤陽子さん(花巻市生涯学習講師)

<申込先> 花巻中央地区コミュニティ会議(電話 23-5290)

<申込期間> 11月1日(火)~15日(火) 時間 9:00~16:00

<スケジュール>

回数	日程	場所
1	11月21日(月)	まなび学園
2	12月 5日(月)	
3	12月19日(月)	
4	1月16日(月)	
5	1月30日(月)	
6	2月13日(月)	
7	2月27日(月)	



《花巻市民憲章》

わたしたちは、花巻市民としての誇りをもち、早池峰の風かおる豊かな自然と文化を大切に、力を合わせて明るいイーハトーブの実現を目指します。

1. じょうぶなからだをもち
深い知性を育てます
1. すすんで働き豊かなまちをつくります
1. ひととふるさとを愛し
世界への眼を開きます

◎「そうだなはん」は次の行政区に配布しております。
()は、世帯数です。

大通り一丁目(154)、大通り二丁目(67)
末広町(73)、桜木町(160)、南川原町(102)
鍛冶町(80)、双葉町(140)、上町(56)
豊沢町(183)、東町(170)、大町(69)
仲町(110)、御田屋町(120)、里川口町(219)
城内(76)、花城町一区(120)花城町二区(40)
吹張町(103) 計18行政区2,042世帯

令和4年度移動図書館車 「ぎんが号」運行日程



11月25日(金)

10:00~10:30	東町 公民館前
10:40~11:10	双葉町 松庵寺前

詐欺に注意!

はがき、チラシ、メール、ネットなどによる
オレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金
詐欺、特殊詐欺及びいろいろな勧誘に
ご注意ください。困ったら下記に電話!

花巻警察署 0198-23-0110
警察相談専用電話 #9110
消費者ホットライン(局番なし) 188



令和4年度 新規要望審査結果

行政区	区分	事業名	金額	結果
桜木町	産業建設	草刈機械の購入	680,000	※採択
	防災防犯	防犯灯の更新	36,960	採択
仲 町	防災防犯	消火器購入事業(追加分)	42,960	採択
東 町	産業建設	東町公民館駐車場舗装工事	500,000	※採択
合計			1,259,920	

注釈 ※桜木町草刈機械の購入につきましては、申請の段階で500,000円の上限を超えていますが草刈機械をコミュニティの備品とし、桜木町へ貸与することで採択としました。

※東町公民館駐車場舗装事業につきましては、事業費総額が770,000円ですが、超過分270,000円を自己負担とすることで採択いたしました。



受講者募集!!

<こどもたちの作品>



「こどもいけばな教室」



日本の伝統文化である「いけばな」を通して、四季の移り変わりを知り、花に心を寄せて感動する豊かな情操を育てます。初めての方でも講師の先生方がわかりやすく指導します。この機会に日本の文化を学んでみましょう。特別講座として全3回の講座です。

- ◆対 象: 花巻市内にお住いの小学生男女
- ◆場 所: 未定です(受講される方に直接ご案内します)
- ◆定 員: 10名(先着順)
- ◆参 加 料: 1回につき花代として¥1,000 承ります。
- ◆講 師: 滝田千恵子さん、戸田栄子さん
- ◆受付期間: 11月1日～10日(土日祝日を除く)
- ◆受付時間: 9:00～16:00
- ◆開催日・時間

回数	開催日	時 間
①	11月12日(土)	13:30～15:00
②	11月26日(土)	13:30～15:00
③	12月10日(土)	13:30～15:00

【お申込み・お問い合わせ】

花巻中央地区コミュニティ会議 ☎0198-23-5290

<メールアドレス>

sodanahan18@gmail.com

