



受講者募集!! 「3B体操教室」

<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付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(花巻生涯学園都市会館)
 - ◆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)
<申込時間>9:00~16:00



<ボール、ベル、バルター>

<3B 体操スケジュール>

回数	日程	場所
1	11月20日(月)	まなび学園 時間 10:00~ 11:30
2	12月 4日(月)	
3	12月18日(月)	
4	1月15日(月)	
5	1月29日(月)	
6	2月 5日(月)	
7	2月19日(月)	

第12回

「うちわピンポン大会」を開催

- 日時:令和5年12月3日(日)9時
- 場所:まなび学園体育室
- ◇年齢を問わず、だれでも参加できます。
- ◇参加賞・飲み物は、登録者全員に差し上げます。(応援のみの方も含みます)
- ◇順位に応じて賞品を差し上げます。
- ◇参加者全員スポーツ保険に加入。
- ◇お申込みは、各町内会へお願いします。

<問い合わせ>

花巻中央地区コミュニティ会議

☎23-5290



ご家族そろって
お気軽に
ご参加ください!

唱歌と童謡を楽しく歌う集い を開催しました

コミュニティ会議では、恒例の「唱歌と童謡を楽しく歌う集い」を新型コロナウイルス感染症のため中止しておりましたが、今年開催しました。当日は、18名参加で山ノ神温泉「優香苑」で行われました。

参加者は、深まる秋のひと時を懐かしい歌、思い出の歌をあの当時の想いととも、楽しく過ごしました。



令和5年度まちづくり事業補助金申請執行状況(行政区別)10月31日現在

(単位:円)

行政区	区分	事業内容	金額
大通り一丁目	生活環境 防災防犯	イベント用提灯交換	11,252
		防犯街路灯整備工事	49,500
大通り二丁目	生活環境 防災防犯	ゴミネット交換事業	35,200
		街路灯 LED 化	242,000
末広町	産業建設	半纏購入(花巻まつり)	300,000
桜木町	産業建設 防災防犯	緑地公園整地	29,066
		防犯灯 LED 化	272,800
南川原町	生活環境 防災防犯	掲示板取替	35,200
		防犯灯 LED 化	66,000
鍛冶町	生活環境	ゴミネット更新	15,400
双葉町	生活環境 生活環境	ゴミ集積所躯体修理	112,200
		軽量置き畳購入(1/2補助)	41,760
上町	生活環境 生活環境 産業建設	ゴミステーション新設	145,000
		上町駐車場内トイレ維持経費補助	50,000
		スピーカー設置	75,240
豊沢町	産業建設	山車運行に伴う提灯購入	300,000
東町	生活環境 防災防犯	公民館コピー機交換(1/2補助)	75,625
		防犯街路灯修繕	300,000
仲町	生活環境	ゴミステーション取替 会館エアコン更新(1/2補助)	128,000 110,000
里川口町	生活環境	公民館ガス給湯器交換(1/2補助)	75,900
城内	生活環境	花苗配布	22,700
花城町一区	生活環境 防災防犯	掲示板設置事業	300,000
		防犯灯電柱塗装工事	49,500
花城町二区	防災防犯	簡易消火器具整備	31,813
		防災用品整備	159,500
		防犯灯 LED 交換	126,445
吹張町	生活環境 産業建設 防災防犯	ゴミ集積所整備	46,200
		山車小屋外壁補修	88,000
		防犯灯 LED 化	215,160
企画委員会	産業建設 教育振興	桜並木ボンボリ点灯	103,402
		スポーツフェスタ 2023	502,826
花巻小 PTA	教育振興	花巻小学校体験活動支援	100,000
計			4,215,689

コミュニティ代議員懇談会

新型コロナウイルス感染防止の観点から中止をしておりました「代議員懇談会」を10月20日に「ホテル花城」で開催いたしました。令和5年度の中間決算と位置付けられる懇談会は、本年度の活動状況や事業の達成状況また各行政区のまちづくり事業補助金申請の実施に関する報告などの議題で行われました。

<代議員とは>各地区より2名選出され、代表として討議や議決に参加する方

こどもいけばな教室
まなび学園祭に出展

10月14日より生涯学習フェア 2023「まなび学園祭」が「～まなび集う喜び～届けよう まなびの成果!」のテーマのもと15日まで開催され、花巻中央コミュニティの「こどもいけばな教室」の子供たちが出展しました。

総作品13点、出展者数11名で日頃の学習の成果を発揮しました。来場者からは、かわいい、すごいね、などの言葉をいただき学習の励みになりました。来年の3月までの10回講座です。

今回は、作品を作成するところからの公開展示でした。



「使用した花材」
◇ガーベラ
◇スプレーバラ
◇モカラ
◇レザーファン
「作品テーマ」
展示会のお花
(ハロウィン)



「そうだなはん」次の行政区に配布しています。
()内は、世帯数です。

大通り一丁目(154)大通り二丁目(66)
末広町(70)桜木町(160)南川原町(102)
鍛冶町(80)双葉町(135)上町(56)
豊沢町(193)東町(170)大町(69)
仲町(110)御田屋町(120)里川口町(229)
城内(76)花城町一区(120)花城町二区(40)
吹張町(98) 計 18 行政区 2,048 世帯

令和5年度移動図書館車
「ぎんが号」運行日程

11月17日(金)



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

コミュニティだより
「そうだなはん」

次回発行予定
>>12月1日<<

「そうだなはん」に関するご意見
または
掲載希望などお寄せください。