



vol 94  
2024  
11/1

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

# そうだなはん

## 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「遊びの要素、気軽に、無理なく」をキーワードに、考案された健康体操です。

ボール・ベル・ベルターの頭文字を取り3B といい、用具を使用することで、しっかりと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…」と思いつの方もまずは、ご体験ください。

### <3B 体操の4大効果>

1. 生活習慣病にならないための有酸素運動(※1)
2. 口コモ予防(※2)のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
3. ケガの予防や、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、日ごろ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言われています。

(※2)口コモとは「口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)

◆場所 まなび学園(花巻市生涯学園都市会館)

◆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(直接電話でお申し込みください)

◆申込期間 11月1日(金曜日)~15日(金曜日)※土日祝日は除く

◆申込時間 9:00~16:00

### スケジュール

時間は、10:00~11:30

回数	日 時	場 所
1	11月25日(月)	後日、応募者にご案内します
2	12月 9日(月)	〃 〃
3	12月16日(月)	〃 〃
4	1月20日(月)	まなび学園第1中ホール
5	1月27日(月)	まなび学園第1中ホール
6	2月10日(月)	まなび学園第1中ホール
7	2月17日(月)	まなび学園第1中ホール

「そうだなはん」は、次の行政区に配布しております。( )内は、各行政区世帯数です。

大通り一丁目(154)、大通り二丁目(67)  
末広町(67)、桜木町(160)、南川原町(95)  
鍛治町(80)、双葉町(135)、上町(56)  
豊沢町(202)、東町(170)、大町(69)  
仲町(110)、御田屋町(120)、里川口町(229)  
城内(79)、花城町一区(120)  
花城町二区(40)、吹張町(98)  
計 18 行政区 2,051 世帯

### 令和6年度移動図書館車

#### 「ぎんが号」運行日程

11月22日(金)

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



「そうだなはん」  
次回発行予定  
令和6年12月1日



コミュニティだよりに  
関するご意見掲載希望などお寄せください。  
イベント開催案内等は  
「街角インフォメーション」に掲載します。

## 参加者募集!!

### 「唱歌と童謡を楽しく歌う集い」



開催日 令和6年11月18日(月)

場所 山の神温泉「優香苑」

定員 20名(申込順)

参加料 ¥3,000(昼食代・入浴料・歌集含)

講師 伊藤まさ子さん他

申込方法 直接電話でお申し込み下さい

申込先 花巻中央地区コミュニティ

電話 0198-23-5290

申込〆切 11月8日(金)午前中

※お申し込みの際に詳細お伝えします。

## こどもいけばな教室「まなび学園祭」に出展

10月5・6日開催されたまなび学園祭に、こどもいけばな教室として出展しました。展示作品は、14点になり、ご来場の皆様に好評でした。当日テーマは「展示会のお花・ハロウィン」、使用したお花は、リンドウ3種(青、ピンク、白)・クジャク草・ルスカスグリーンで子供たちは一生懸命作品作りに取り組みました。



## 令和6年度うちわピンポン大会結果

中央地区コミュニティ恒例の「うちわピンポン大会」が10月27日(日)午前9時より、まなび学園体育室で行われました。参加は、9チームで最初にAブロック(大町、吹張町、東町、桜木町)Bブロック(双葉町、大通り二丁目、仲町、上町、豊沢町)に分かれ総当たりのリーグ戦を行いました。各ブロック2位までのチームがその後の決勝トーナメントに進みました。結果は以下の通りです。けが人もなく和気あいあいとした中にもお互いの闘志を出し白熱した試合展開でした。来年度も開催予定ですので奮ってご参加下さい。

### ◆結果

優勝=双葉町 準優勝=大町 第3位=桜木町 第4位=上町

