

ミチコ健康体操教室

昨年度好評につき、引き続き「ミチコ健康体操教室」を開催します。

誰でも自由にできる体操です。無理なく動かして、いつまでも元気な毎日を過ごしませんか。

身体のお悩みが1つでもある方はご都合のいい日にぜひいらしてください。

◆日 時 ①7月4日(金) ②9月5日(金) ③10月3日(金) ④11月7日(金)

⑤12月5日(金) 計5回

いずれも 午前10時～11時30分まで

◆場 所 宮野目振興センター 大広間

◆内 容 「健康体操」(家庭の中で出来る体操)

◆講 師 ミチコ健康づくりカレッジ主宰 新田道子 さん

◆持ち物 汗拭きタオル・飲み物

◆申込み 開催日の1週間前までに宮野目コミュニティ会議にご連絡ください。

☐病気になった方
☐病気を抱えている方
☐身体が固くなり強張っている方
☐前よりも身体が動きにくくなったと感じる方
↑上記に1つでも当てはまる方
大歓迎です!

エコクラフト教室

紙バンドを使って小物やバックを手作りするエコクラフト。作品が形になるたびに、達成感と喜びが味わえます。

◆日 時 ①7月11日(金) ②7月18日(金)

③8月1日(金) ④8月8日(金)

※1つの作品を4回で完成させます。

いずれも 午前9時30分～正午まで

◆場 所 宮野目振興センター 大広間

◆内 容 「花模様のバック作り」

◆講 師 吉田昭子 さん

◆定 員 10名(先着順)

◆参加費 1,000円

◆持ち物 手芸用ボンド、
メジャー、ハサミ、
目打ちまたは竹串、
チャコペン、



底 28 cm×11 cm位
深さ 22 cm位

洗濯ばさみ 20～30 個

◆申込み 6月23日(月)までに氏名・住所・電話番号をご連絡下さい。

頭の体操で脳も体も元気に!

健康マージャン教室

健康マージャンは「飲まない・賭けない・吸わない」がルールです。

健康マージャンで楽しく脳活をしてみませんか。

第1回目

◆日 時 6月27日(金)

午前10時～正午まで

◆場 所 宮野目振興センター

◆対 象 宮野目地区にお住まいの方

◆参加費 無料

◆持ち物 水分補給

◆申込み 6月24日(火)までに氏名・住所・電話番号をご連絡下さい。

マージャンが初めての方も、久しぶりの方でも大歓迎です!

もちろん見学だけでもOKです。

どなたでもお気軽にご参加ください。

体育委員会より

花巻市スポーツ協会主催の第72回花巻市民体育祭日程をお知らせします。

種目名	月日	開催場所
ソフトテニス	6/8(日) 予備日 6/29(日)	日居城野人工芝 テニスコート
ゲートボール	6/22(日)	すぱーく石鳥谷
バドミントン	6/29(日)	石鳥谷体育館
野 球	7/13(日) 7/20(日)	矢沢球場 中根子球場
バレーボール	7/27(日)	男子：石鳥谷体育館 女子：東和体育館
卓 球	8/3(日)	花巻市民体育館
ソフトボール	8/17(日)	石鳥谷ふれあい 運動公園
駅 伝	8/31(日)	日居城野陸上競技場

※出場される競技の代表者は、コミュニティ会議にお知らせください。

移動図書館車運行日程

◆6月20日(金)

13:30~13:50	農協旧宮野目支店
14:00~14:20	宮野目県営住宅
14:30~14:50	宮野目通所介護事業所
15:10~15:30	JR似内駅

【問い合わせ】花巻図書館 23-5334

移動金融店舗車運行日程

日	場所・時間
6月17日(火)	旧宮野目店舗 9:30~11:00

【問い合わせ】

JA いわて花巻 花巻・宮野目支店 24-9111

みやのめ寺子屋塾

宮野目地域に鎮座する5社（八坂神社（上似内）、稲荷神社（下似内）、諏訪神社（葛）、三嶽神社（西宮野目）、稲荷神社（田力）の由来、参拝作法などについてお話をさせていただきます。

- ◆日 時 令和7年6月26日(木)
午前10時~午前11時30分まで
- ◆場 所 宮野目振興センター大広間
- ◆講 師 三嶽神社 宮司 新山 敏彦さん
- ◆内 容 「神社の歴史と作法について」

受講生以外の方もご聴講いただけます。
お気軽にご参加ください。

6月行事予定

1日(日)	花一鉢運動 (花苗等は31日(土)に配布)
23日(月) 9:00~	初夏の山野草教室 イワカガミ湿原と須川湖
26日(木) 10:00~	みやのめ寺子屋塾 宮野目振興センター 大広間
27日(金) 10:00~	健康マージャン教室① 宮野目振興センター 大広間

花一鉢運動について

「優しい・きれいな宮野目」づくりを目指し、6月1日(日)に花一鉢運動事業を実施致します。行政区ごとにプランターへの定植作業や、水やりなどのお世話等、皆様のご協力をお願い致します

宮野目保育園 地域子育て支援センター

6月の広場予定は
こちらから →
ご覧ください。

