

花巻中央地区コミュニティだより

# そうだなはん

第104号 2025/11/1



## 3B体操教室

# 受講者募集

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・ベルターの器具の頭文字を取り「3B」といい、器具を使用することによって、しっかりとした健康効果が期待できます。普段体を動かしたいけど、激しい運動はと思いの方も、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  
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
- 3, 心身のリラックスと認知機能改善のための、遊び運動

(※1)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、運動機能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 花巻中央地区にお住まいの方
- ◎定員 15名(先着順)
- ◎回数 全7回講座(スケジュール表参照)
- ◎時間 10:00~11:30(1時間30分)
- ◎場所 後日お申込みいただいた方にご案内します。
- ◎講師 米澤陽子さん(花巻市生涯学習講師)



ボール・ベル・ベルター

- 【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4日(月)~14日(金)※土日祝日除く  
【申込時間】9:00~16:00

昨年の3B体操教室



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)

「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(75)、桜木町(160)、南川原町(95)

鍛治町(80)、双葉町(135)、上町(56)

豊沢町(198)、東町(170)、大町(69)

仲町(110)、御田屋町(120)、里川口町(229)

城内(81)、花城町一区(120)、花城町二区(40)

吹張町(98) 18行政区計 2,057世帯

### 『花巻市民憲章』

わたくしたちは、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し、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. ひとつふるさとを愛し  
世界への眼を開きます

令和7年度移動図書館車「ぎんが号」日程

11月14日(金)

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



### 3B体操教室スケジュール

開催場所は、受講者に後日ご案内いたします。

回数	開催日
1	11月17日(月)
2	12月1日(月)
3	12月15日(月)
4	1月19日(月)
5	1月26日(月)
6	2月9日(月)
7	2月16日(月)

時間は、10:00~11:30です。

# <まなび学園祭> こどもいけばな教室に出展

10月4・5日開催された、まなび学園祭に中央地区コミュニティ「こどもいけばな教室」が展示部門で出展しました。

当日のテーマが「展示会のお花(ハロウィン)」を使用したお花は・リンドウ(青)・ヒペリカム(赤)・ケイトウ(オレンジ)・グニーユーカリなど、子供たちは一生懸命作品に取り組み、来場の方々に喜んでいただきました。



令和7年度  
こどもいけばな  
教室出展作品



ロビーでの作成風景

令和7年度まちづくり事業補助金交付状況(令和7年10月末現在)

行政 区	部 門	内 容	金 額
大通り一丁目	生活環境	公民館トイレ改修工事	242,000
大通り二丁目	生活環境 防災防犯	粗大ごみ回収事業 防犯街路灯 LED 化	300,000 176,000
末広町	産業建設 防災防犯	山車運行に伴う提灯 ポータブル電源購入	136,000 284,000
桜木町	産業建設 // 防災防犯	豊沢川緑地公園整地事業 花巻まつり鯉口シャツ整備事業 防犯灯 LED 化事業	28,000 166,000 80,000
南川原町	防災防犯	防災講演会開催事業	20,000
鍛治町	防災防犯	防災用屋外作業灯ランプ更新事業	198,000
双葉町	生活環境 // //	ゴミ箱修理 公民館掃除機交換 公民館改修事業	18,000 22,000 229,000
豊沢町	生活環境 生活環境 保健福祉 産業建設 防災防犯	公民館エアコン設置事業 上水道メーターボックス交換工事 カラオケ機材購入 カーブミラー設置工事 防犯街路灯ポール撤去工事(6ヶ所)	297,000 128,000 26,000 369,000 300,000
東町	産業建設 // 防災防犯	地域活性化事業(山車小屋修理) 地域活性化事業(収納庫ビニールカーテン整備) 拡声設備整備	256,000 300,000 127,000
仲町	保健福祉	健康麻雀台購入事業	59,000
御田屋町	防災防犯	防犯灯 LED 化	300,000
里川口町	産業建設	花巻まつり提灯購入	240,000
城内	生活環境 //	ゴミ集積所整備事業 花苗配布事業	300,000 25,000
花城町二区	生活環境 // 産業建設 防災防犯	ゴミ箱更新 新規ゴミ箱の上蓋塞ぎ工事 花巻まつり用紅白幕と紐購入 防災備品の整備(簡易ベット)	86,000 31,000 270,000 69,000
吹張町	産業建設 防災防犯	花巻まつり貸半纏購入 防災用テント購入	294,000 255,000
花巻小PTA	教育振興	体験学習(スキー教室)補助※開催予定	100,000
自主事業	教育振興 産業建設 //	スポーツフェスタ 2025 賞品代(中止) ぼんぼり点灯 宵宮ポスター作製	180,174 143,000 74,800