

すばらしき仲間たち

ダンスで心も体もはつらつに

石川県リズムダンス協会小松支部フリージアサークル

手軽に楽しむことができるリズムダンスを通して、健やかで明るい生活づくりを目指す石川県リズムダンス協会小松支部フリージアサークル。サークルができてから約15年、現在65人が所属し、20代から80代まで幅広い年代の皆さんがダンスを楽しんでいます。指導をしている小松支部長の水高敦子さんは「色々な踊りをするので、体も脳も活性化されます。踊っているうちに、自然と肩こり解消やストレス発散にもつながっていくんです」とリズムダンスの魅力を語ってくれました。

「健康のためにリズムダンスを始めてから、体の調子がとても良くなりました。今は先生のようにすてきに踊れるように頑張っています」と話してくれたのは桶谷潤子さん。元々ダンスが好きで通い始めたという三ツ村通世さんは「リズムダンスを始めてから仲間が増えました」とにっこり。「仲間と音楽に合わせて踊るのがとにかく楽しい」という松本紀子さんの言葉通り、和気あいあいとした雰囲気の中、にぎやかな声と笑顔があふれています。

石川県リズムダンス協会小松支部フリージアサークルでは、市内で週5回の練習のほか、ステージ発表や慰問などのボランティア活動でダンスを披露しています。誰でも簡単に始められるリズムダンス。興味のある人は一度練習をのぞいてみてはいかがでしょうか。

活動日・場所 火曜日15時～16時15分：市民交流プラザ The MAT'S健康交流施設／水曜日13時30分～15時：第一コミセン、19時30分～21時：市民センター／木曜日10時30分～11時45分：市民交流プラザ The MAT'S健康交流施設、19時30分～21時：北國新聞文化センター(園町ホ91-1)

問い合わせ 水高 ☎090・4688・9817



●椎茸狩りと椎茸レシピ交流会

菌床椎茸栽培見学と食事を楽しもう。 **時** 2月23日(日)祝9時～13時 **場** 里山自然学校とその周辺 **定** 40人 **費** 1,200円(食事付) **問** 里山自然学校 山下豊 ☎090・5680・1548

●里山食堂in滝ヶ原

里山食堂を楽しもう。 **時** 2月23日(日)祝11時30分～13時 **場** 里山自然学校こまつ滝ヶ原 **定** 40人(要予約) **費** 700円 **問** 里山自然学校こまつ滝ヶ原 山下信子 ☎/☎65・2376

●健康セミナー

テーマ：お薬の疑問を解決しましょう！ **時** 2月25日(火)19時～ **定** 15名 **持** 筆記用具 **費** 1,000円 **場**・**問** 駅前コミュニティサロン友 島田 ☎090・1390・4027

●加賀地区リウマチ講演会

「関節リウマチの治療戦略と合併症(骨粗鬆症)」講師：堤野みち先生(城北病院リウマチ科) **時** 2月29日(土)13時30分～ **場** 第一コミセン **費** 無料 **問** 日本リウマチ友の会石川支部 宮崎 ☎21・5171

●小松市スキー協会関係行事

①ちびっ子スキースクール **時** 2月16日(日) ②小松市長杯争奪スキー選手権大会 **時** 3月1日(日) **場** いずれも大倉岳高原スキー場 **問** 小松市スキー協会 ☎21・1371

●大人気♡ワンコインヨガ初心者向け

◎血流促進!冷え取りヨガ **時** 毎週金曜18時20分～ ◎脂肪オフ!男性歓迎!暗闇ラントンヨガ **時** 毎週木曜18時20分～ **場** 小松市武道館 **費** 500円 **持** ヨガマット又はバスタオル **問** 打田 ☎090・9440・7201



※しみの広場は営利・宗教・政治を目的としない市内の団体に紙面を提供するもので文責は各団体にあります。

●第5回得する街のゼミナール開催♪

市内26店の店主が講師となり、専門的な知識や情報を無料で伝えるお得なゼミです。 **時** 2月14日(金)～3月15日(日) **費** 受講料無料 **問** こまつまちゼミ(実)竹本 ☎21・3121 詳細は小松商工会議所HP掲載

●うるるん恋カフェ 2月

1対1のトークが3回できるお見合形式の婚活 **時** 2月15日(土) **場** こまつまちづくり交流センター **定** 男女各3名 **費** 男性3,000円 女性1,500円 **申** 2月6日までにこまつNPOセンター ☎46・6661

●多肉植物をステキに寄せ植えしよう

時 2月15日(土)10時～ **定** 5名 **費** 2,500円 **場**・**問** しあわせのいえ ☎47・0309

●アングーマネジメント応用講座

怒りをコントロールする心理トレーニング入門講座上級を学びませんか。 <https://mamiko.org> **時** 2月16日(日)13時30分～16時30分 **場** こまつまちづくり交流センター **費** 11,000円 **問** 鬼頭 ☎info@mamiko.org

●まちかふえ・かまくらで朗読会

「一輪の梅の香りの茶の間かな」志津子声に出す日本語朗読 お勤めの絵本、詩、短歌などを持ち寄り交流を **時** 2月18日(火)14時～16時 **場**・**問** まちかふえ・かまくら(今江町2-434)加藤 ☎090・7082・2984

●色彩脳トレ®小松セミナー

講師：涌波理絵 色で元気になる方法 **時** 2月19日(水)14時～、19時～ **場** 駅前コミュニティサロン友 **定** 12名(要予約) **費** 体験料金2,000円 **問** 涌波 ☎090・2037・8973

●小松歴活塾

講師：金沢歴活安藤竜先生①お金にまつわる歴史②商人のルーツと暮らしと暮らし **時** 2月21日(金)①13時30分～②19時30分～ **費** 2,000円(お菓子付) **場**・**問** 駅前コミュニティサロン友 ☎090・1390・4027

●こまつ杜 理科&ものづくり教室

理科教室『ピラミッドの巨石はどうやって運んだのかな?』 **時** 2月22日(土)9時30分～11時45分 **場** こまつ杜2階教室 **対** 小学3～6年生 **定** 先着20名 **費** 無料 **問** 幸田 <http://www.komatsunomori.jp/>

しみの広場



市民の皆さんによる催しや活動を紹介するコーナーです。イベント募集や仲間づくりなどにご活用ください。

掲載希望の人は「広報こまつ しみの広場掲載ガイドライン」を確認の上、掲載月の前月1日(閉庁の場合は前日)までに広報秘書課に申請書を提出してください(郵送・FAX・Eメール可)。ガイドライン及び申請書は市ホームページからダウンロードできます。

●しあわせのいえ

◎はじめてのみそづくり教室 **時** 2月15日(土)13時30分～15時 **費** 3kg1,800円(容器付) ◎冬春フリマ★しあわせマルシェ **時** 2月29日(土)10時～14時 **費** 入場無料 **場**・**問** しあわせのいえ ☎47・0309

●ソフトヨガ

やさしいヨガのポーズで、身も気持ちも爽快に!お子様連れOKです。 **時** 2月12日、19日、26日、3月11日、18日、25日いずれも水曜①9時30分～10時30分②11時～12時 **場**・**問** しあわせのいえ ☎47・0309

●0歳～100歳までの腸すっきり相談

時 2月12日(水)、26日(水)13時～15時(要予約) **場** とんとんひろば **対** どなたでも **費** 無料 **問** ややのいえ ☎48・4988 ☎48・4977 詳細はHP(sorabuta.com)まで

●チャーベクラブのカルチャー教室

町家で学ぼう **時** フットセラピー2月14日(金) 花・アレンジメント20日(木)、21日(金) グラスアート25日(火) 暮らしのマナー3月3日(火)いずれも14時～15時 **費** 500～1,800円 **場**・**問** 町家大杉 ☎22・0979

●グリーンシェアリング小松定例会

大切な人・物を亡くした悲しみを一緒に寄り添い分かちあう会 **時** 2月14日(金)19時～21時 **場** 東町・勝光寺(駐車場アリ) **費** 300円(初めての人は無料) **問** ヒノ ☎090・4287・5077

●とんとんひろばで♪はッピーヨーガ

身体を内側からあたためて、寒い冬でもポッカポカ。ヨガが初めての方もぜひご参加ください。 **時** 2月5日(水)、19日(水)11時～12時 **場** とんとんひろば **費** 750円 **問** ややのいえ ☎48・4988(予約不要)

●県自然解説員・写真展「石川の自然」

自然解説員が撮った写真 **時** 2月7日(金)～13日(木)9時～17時 **場** 博物館1階ギャラリーフル **費** 無料 ◎講演会「動物の写真あれこれ」講師：山根勝 **時** 11日(火)祝13時30分～ **問** 宮下 ☎090・2370・7083

●SDGsカフェ@こまつまちカフェ

SDGsって何だ?と思っている方にオススメ。親子参加OK! **時** 2月11日(火)祝10時～ **場** 第一コミセン **費** 500円(ドリンクお菓子付) **問** 西川 ☎090・3768・7472

●こども食堂@第一コミセン

おいしく!たのしく!わらって食べよう!子供も!大人も!どなたでもござっせ **時** 2月11日(火)祝12時～13時30分 **定** 20人 **費** 子供100円、高校生～300円 **問** 502ござっせ倶楽部 赤尾 ☎090・1318・9205

●「スマホ写真部」まちかふえ談義

散歩道で見つけた花木、山や空。スマホやデジカメで撮った写真を肴に談義しましょう。 **時** 2月13日(木)17時～19時 **費** 500円 **場**・**問** まちかふえ・かまくら(今江町2-434)加藤邦彦 ☎090・7082・2984

『市民ポータルサイト勧進帳』もご利用ください
<http://kanjincho.jp/>