

# すばらしき仲間たち

## ダンスで心と身体をリフレッシュ

### リズムダンスサークル「さざんか」

息のぴったり合ったダンスを披露してくれたのは、リズムダンスサークル「さざんか」の皆さん。リズムダンスはポップスや懐かしい曲、最新のヒット曲など様々な音楽に合わせて踊る健康ダンス。全身のストレッチをしながら筋力アップ、体力維持を目指す立派な有酸素運動です。振り付けを覚えながらのダンスは、身体はもちろん頭の体操にもなります。

10年以上リズムダンスを続けているという高島明美さんは「もともと体を動かすのが好きで、友人に誘われたのをきっかけに始めました。新型コロナウイルスの影響で活動ができない期間もありましたが、また集まってみんなで踊ることができてうれしいです」とにっこり。「ダンスは不得意でしたが、何か一步踏み出したいと思い、リズムダンスにチャレンジしてみました」と話してくれたのは大蔵みさ子さん。高島さん同様10年以上続けられているのは、一緒に踊るメンバーから元気をもらえるからだそうです。

リーダーの谷口文枝さんは「高齢化が進む中、生涯学習の一環としてリズムダンスの普及に努め、健康維持、増進を図り、親睦の輪が広がることを目標にしています」と優しく語ってくれました。練習を重ね、文化協会の舞台発表、地域の祭りやイベント、福祉施設のボランティアなどでも披露しているそうです。

谷口さんが指導する「さざんか」は和気あいあいとした雰囲気の中、笑顔が絶えません。初心者も大歓迎のリズムダンスサークル「さざんか」。興味のある人は一度練習を見学してみてもいいですね。



**活動日・活動場所**  
毎週火曜日13時30分～15時／南部公民館  
水曜日(月2回)10時～11時30分／北國新聞文化センター  
毎週木曜日10時～11時30分／第一地区コミュニティセンター  
**問い合わせ** 谷口 ☎090・5685・4377



※写真撮影時のみマスクを外しています。

#### ●令和3年度 小松北高校聴講生募集

◎パソコン 時4月20日～翌年2月15日の火曜日 定5人(未経験者優先) 費12,000円  
◎陶芸 時4月21日～翌年2月16日の水曜日 定5人 費15,000円 申4月2日～13日に費用を添え本校へ ☎21・5321

#### ●鞍掛山とスローツーリズムの旅

鞍掛山を中心にスローツーリズムの展開  
時5月4日(火)～5日(水)1泊2日 場滝ヶ原クラフト&ステイ 対一般 定10人 費13,000円 問里山自然学校 山下豊 ☎090・5680・1548 ☎65・2376

#### ●こまつの杜 理科&ものづくり教室

理科教室「油圧シヨベルはバランスが命」  
時5月22日(土)9時30分～12時 場こまつの杜 対小学3～6年生 定抽選30名 申4月1日～7日 費無料 問幸田 https://www.komatsunomori.jp/

#### ●ドッジボール部員募集!

競技ドッジボールをやってみよう! 時毎週(月)17時30分～19時30分、(土)14時～17時 場向本折小学校体育館 対年中～小学6年生 費1,000円/月 問小松BRAVE STARS 山野 ☎090・4329・2734

#### ●今始めたいオンラインヨガレッスン

初めてのヨガに! 肩こり腰痛首こりオフ!!50代以上の方に大人気♡ 時毎週(金)14時～ 場オンライン 費600円/回(PayPay又はゆうちょ振込み) 問打田 ☎090・9440・7201 又はHP「小松ふんわりヨガ」

#### ●ピラティス(やさしい筋トレ)

運動不足解消にお勧め。毎週1回の教室。まずは体験からご参加下さい。 時(月)火(木)9時30分～、13時～いずれも60分 場小松市武道館 費1回750円 問ST-ART UP 新保ともみ ☎090・1631・8474

#### ●パソコン教室シニア&ミドルクラス

パソコン教室開講! 初心者の方やシニアの方も分かりやすい教室です 時毎週(火)午前・午後、(木)午前 場まちづくり交流センター 費開始月1,000円、翌月から3,200円 問金栄 ☎21・6058

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントが変更・中止となる場合があります。最新情報は各団体にお問い合わせください。

#### ●しあわせのいえ

◎二十四節気を楽しむ『和紙で作る春ランプ』 時4月14日(水)13時30分～15時 費無料 ◎桜もち&抹茶シフォン作り 時4月22日(木)10時～11時30分 費500円 場・問しあわせのいえ ☎47・0309

#### ●やってみよう! グラウンドゴルフ

初心者大歓迎!!グラウンドゴルフ体験会  
時4月16日(金)9時～ 場木場瀧公園中央園地 対グラウンドゴルフに興味のある方 費無料 問小松市グラウンドゴルフ協会 山内 ☎090・6273・6439 ☎21・8580

#### ●たけのこの里と道の駅ウオーク

道の駅から竹の子林、絆と憩いの森、千木野・本江町より道の駅まで11km又は8kmをウオーキングします 時4月17日(土)8時45分 場道の駅こまつ木場瀧 費200円 問橋本恒治 ☎/☎21・8167

#### ●多肉植物のスプリング寄せ植え

時4月17日(土)10時～ 定4名 費2,700円～ 場・問しあわせのいえ ☎47・0309

#### ●筆文字アート作品展とWS 春風

入場無料。春風、さくら春いっぱい筆文字作品展です。 時4月17日(土)、18日(日)いずれも10時～16時 場松雲堂(龍助町) ◎WS(予約不要) 費大人1,000円 子供500円 問都曲 ☎080・6353・5393

#### ●小松俳文学協会総会・年次大会

応募作品の表彰・講評など 時4月17日(土)受付12時30分～ 場公会堂1階会議室 問岡田 ☎22・7681

#### ●レクリエーションカレッジ第39期

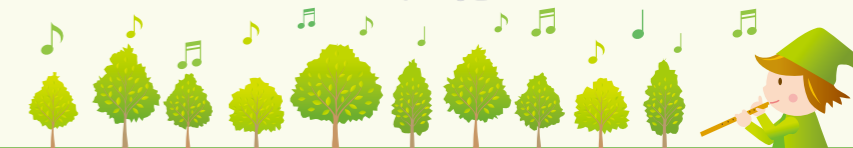
レクの企画を学び資格取得も可能 時4月18日～11月7日(全9回) 場芦城センター他 定10人 費15,000円(全9回分)、1回のみ受講3,000円 問田島 ☎090・8266・1946 ☎niko-niko@koma-rec.com

#### ●セルフヘアアレンジ教室

セルフヘアアレンジ技術をget! 時4月20日(火)13時～15時 場エイジレスサロン庵(土居原町) 対どなたでも 定5名 費4,000円 問田中 ☎080・1956・0934

※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。

# 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。

#### ●里山食堂in滝ヶ原

里山食堂を楽しもう。 時4月10日(土)、24日(日)11時30分～13時 場里山自然学校こまつ滝ヶ原 対幼児～一般 定30人 費800円 問里山自然学校こまつ滝ヶ原 山下信子 ☎65・2376

#### ●第30回小松市ピアノコンクール

時4月10日(土)15時30分～、11日(日)9時50分～ 場こまつ芸術劇場うらら大ホール 対小学1年生以上 費入場無料 問辻 ☎090・2831・0147

#### ●うんこの保健室

時4月14日(水)、28日(水)13時～15時(要予約) 場やのいえ(Zoom相談あり) 対どなたでも 費無料 問やのいえ ☎48・4988 ☎48・4977 詳細はHP(sorabuta.com)まで

#### ●第32回春の書展 墨一滴

個性豊かな書道展です。 時4月2日(金)～4日(日)10時～16時 場ルフレ 費無料 問筆正会 都賀田 ☎47・3242

#### ●春の鞍掛山自然観察会

自然観察をしながら「とのお送電線コース」を歩きます。 時4月4日(日)9時～14時30分 場鞍掛山第一駐車場 対一般 定30人 費500円 問里山自然学校こまつ滝ヶ原 山下豊 ☎090・5680・1548

#### ●桜と石文化レガシー散策ウォーク

散策ウォークと食事交流会 時4月10日(土)9時30分～13時 場里山自然学校こまつ滝ヶ原 対子供～一般 費1,200円 問鞍掛山を愛する会 山下 ☎090・5680・1548 ☎65・2376

## ～こまつオープンガーデン2021～ スタート

庭主のご厚意により、花の見頃に合わせて市内の庭が公開されます。時期や場所などの詳細はガイドブック(緑花公園センターなどで配布、市ホームページでも公開)をご覧ください。



2021年版  
ガイドブック▶

フローラルこまつ  
花の情報発信中!

◎Instagram・Facebook

市内の花の見どころや、花を楽しむイベント情報などを発信します。

◎フローラルこまつチャンネル

明るく楽しい講習会を  
動画でお届けします。

問 緑花公園センター  
☎24・8102

