



公民館報 ほんじょう

令和5年3月1日

NO 389号



本庄地区公民館

674-3302

ほんじょう街道くらぶ

《健康講話・健康体操》開催

2月6日(月)【健康講話】「老いは足から！いつまでも自分の足でどこまでも！」をテーマに、足の爪のお話と簡単な足の体操を大場マッキー広美さんよりご指導頂きました。転倒・やる気が起きない・足腰が痛い・興味があったことに関心がなくなるなど、体を動かすことが減ると精神活動が低下してしまいます。足を大切にすることは全身を守ることにつながります。日頃から足の状態や足の爪の状態をよく観察し、手入れを怠らず常にケアする大切さを楽しく学びました。【健康体操】東海林美佐江さんより椅子を使って「元気はつらつ介護予防体操」をご指導して頂きました。気楽にする・毎日続けるを心がけ、【予防】【改善】することで健康寿命が延びます。



わんぱく広場

【レジンに挑戦！】2月18日(土)



西郷地区公民館地域活動推進員の須田恵美さん・阿部美希さんを講師にお招きし、キーホルダーを作りました。沢山ある台紙やパーツを選ぶのに時間がかかりましたが、とても素敵な作品が2個出来上がりました。見せっこしながらにこにこ笑顔で今年度の事業は無事に終了しました。



令和4年度本庄地区公民館事業を振り返って

4月

- 6日 地区会長と民生児童委員との懇談会
- 20日 本庄地区公民館運営協議会
- 27日 地区会長委嘱並びに上山市会長会総会

5月

- 10日 本庄造林財産管理会総会
- 10日 本庄郷ふるさとづくり協議会第1回運営委員会・総会
- 24日 ほんじょう街道くらぶ「開級式・消費生活出前講座」

6月

- 5日 【三宿交流事業】地域交流グラウンド・ゴルフ大会に参加

7月

- 4日 女性学級桜桃の会「一日研修」～村山市～
- ※ 本庄地区親善球技大会（中止）
- 15日 一般講座「一日研修」～尾花沢市・最上町～
- 17日 本庄地区河川一斉清掃
- 19日 ほんじょう街道くらぶ「体験講座」～おたかぼっぼ絵付け体験～
- 22日 女性学級桜桃の会「健康体操教室」～健美操～
- 25日 上山市クアオルト毎日ウォーキング～本庄コース～
- 29日 一般講座「グラウンド・ゴルフ練習会」



8月

- 4日 わんぱく広場「一日研修」～蔵王坊平周辺を散策～
- 23日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～レジンスンキャッチャー作り～
- 28日 第34回わらじで歩こう七ヶ宿に参加

9月

- 7日 地区内産業廃棄物処理施設視察
- 16日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～川西町～
- 29日 一般講座「グラウンド・ゴルフ教室」
- ※ 本庄地区敬老会（中止）
- ※ 第34回羽州街道飛脚駅伝大会（中止）



10月

- 4日 ほんじょう街道くらぶ「グラウンド・ゴルフ教室」「芋煮会」
- 24日 上山市クアオルト毎日ウォーキング～金山峠コース～

11月

- ※ わんぱく広場「干し柿作り」（中止）
- 7日 一般講座「一日研修」～上山市七福神めぐり～
- 8日 ほんじょう街道くらぶ「県外研修」～宮城県石巻市～
- 9日 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
- 15日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～ミツロウクリーム作り～
- 21日 ピンポン教室
- ※ 上山市家庭ソフトバレーボール大会（中止）

12月

- 3日 わんぱく広場「陶芸教室」
- 13日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～スワッグ作り～
- 17日 わんぱく広場「クリスマスケーキ作り」
- 19日 ほんじょう街道くらぶ「花の寄せ植え」
- 23日 一般講座「しめ飾り作り講習会」



1月

- 4日 市民新年祝賀会、地区会長会
- ※ 上山市少年少女ミニバスケットボール大会（中止）
- 9日 第41回本庄地区ビジョンを語る会・本庄地区福祉会議
- 12日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～七宝焼き教室～
- 16日 一般講座スポーツ教室「バランスボール」
- 20日 ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」
- 30日 ピンポン教室
- ※ 上山市インディアカ大会（中止）



2月

- 6日 ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」
- 7日 鶴寿会総会
- 13日・20日 ピンポン教室
- 16日 女性学級桜桃の会「健康体操教室」～トランポピクス～
- 18日 わんぱく広場「レジンに挑戦!」「閉級式」
- 21日 本庄地区公民館運営協議会
- 22日 ほんじょう街道くらぶ～ミュージックケアと健康チェック～
- 27日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～エコクラフト講座～①
- 28日 本庄地区ふれあい食事会

3月

- 3日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～エコクラフト講座～②
- 10日 ほんじょう街道くらぶ「閉級式」
- 13日・20日 ピンポン教室
- 14日 本庄地区新旧地区会長会並び本庄造林財産管理会新旧役員会
- 22日 一般講座「スポーツ教室」～太極拳～
- 27日 一般講座「スポーツ教室」～太極舞～
- ※ 本庄地区子ども会育成連絡協議会「自転車点検」
- ※ 「6年生を送る会・新1年生歓迎会」
- ※ 本庄地区子ども会育成連絡協議会「総会」
- ☆毎月…会長会定例会
 - …公民館報「ほんじょう」の発行
- ☆随時…本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
 - …地域環境・教育、イベント小委員会の開催



出前スポーツ教室

2月14日（火）

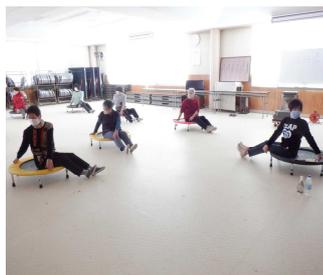
シャフルボード

講師の齋藤さんより、簡単にルールの説明や道具の使い方を教わり、2チームに分かれて得点を競いました。ディスクを上手に数字の所で止められなく、悪戦苦闘しました。相手のディスクにぶつけて得点を取ったりと、頭の体操をしながら賑やかな声が聞こえる楽しい教室になりました。



健康体操教室「トランポピクス」 2月16日(木)開催しました

桜桃の会



東海林美佐江さんのご指導で「トランポピクス」をしました。年齢問わず誰でも無理なくできる運動で、若かりし頃聞いた懐かしい音楽に合わせ、運動を出来る範囲で頑張りました。水分補給と休憩をこまめに取り入れ、リラックスし最後までやり遂げる事が出来ました。時折、マスクの中から大きなため息や笑い声が聞こえる楽しい教室でとても良い運動になりました。参加された皆さんはリフレッシュし、身体も喜んでいる事と思います。

今月の予定



3月

- 3日(金) 女性学級桜桃の会「エコクラフト教室」②
- 3日(金) 本庄地区子ども育成連絡協議会常任委員会
- 5日(日) 各地区総会
- 10日(金) ほんじょう街道くらぶ「閉級式」※留守になります。
- 13日(月) ピンポン教室【午後1時30分～】
- 14日(火) 出前スポーツ教室「足腰元気体操」【午前10時～】
- 14日(火) 新旧会長会並びに本庄造林財産管理会新旧役員会
- 16日(木) 宮川中学校卒業式
- 18日(土) 宮川小学校卒業式
- 20日(月) ピンポン教室【午後1時30分～】
- 22日(水) 一般講座スポーツ教室「太極拳」【午前10時～】
- 27日(月) 一般講座スポーツ教室「太極舞」【午後2時～】
- ※本庄地区子ども育成連絡協議会「自転車点検」
- ※6年生を送る会・新1年生歓迎会
- ※本庄地区子ども育成連絡協議会「総会」

状況により、中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承下さい



【土日祝日】公民館の早朝使用を試行します。

土日祝日における早朝使用の需要把握を目的にに試行します。
試行期間内の土日祝日(12月29日から1月3日までを除く)は、午前7時から地区公民館を使用することができます。

《試行期間》令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

●公民館使用料金がかかります。「お問い合わせは」本庄地区公民館まで