



公民館報 ほんじょう

令和6年3月1日

NO 401号



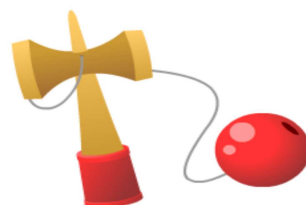
本庄地区公民館

674-3302

ほんじょう街道くらぶ

《ほっとライフ講座》開催

2月6日（火）午前中はALSOKさんより【防犯講座】をしていただきました。様々な防犯をクイズ形式で学び、かるたを使って童心に戻り、楽しみながらかるた取りをして講座を終えました。午後からは、【福祉けん玉】に挑戦しました。日本けん玉協会長井支部長の齋藤さんご夫婦よりご指導いただきました。持ち方から教えていただき、リズムに合わせて「正しい基本姿勢や膝の使い方が重要です」と教えてもらい挑戦しました。ぎこちなかった動きも技が進む事に、「皆さん上手です！」と先生より嬉しいお言葉を頂きました。



出前スポーツ教室

2月13日（火）

講師の山川さんのご指導で、足腰を鍛える運動を行いました。足腰の筋力とバランス能力をアップする動きで、カラフルな輪の中を指定された数や色を脳トレも行いながら歩いてバランス能力を鍛えました。「花の山形！しゃんしゃん体操」でスクワットを多く取り入れた動きで汗を流しながら頑張りました。ロコモ予防を心がけ健康寿命を伸ばして行きましょう。

足腰元気体操



令和5年度本庄地区公民館事業を振り返って

4月

- 5日 地区会長と民生児童委員との懇談会
- 10日・24日 一般講座「ピンポン教室」
- 14日 本庄地区公民館運営協議会
- 28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
- // 本庄郷ふるさとづくり協議会第1回運営委員会・総会

6月

- 2日 ほんじょう街道くらぶ「開級式」「シャフルボード体験・花の寄せ植え」
- 4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

- 6日・14日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～米沢市～
- ※ 本庄地区親善球技大会（中止）
- 9日 本庄地区河川一斉清掃
- // グラウンド・ゴルフ体験会（地区親善球技大会種目検討）
- 21日 女性学級桜桃の会「開級式」「健康体操教室」～健美操～
- 24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」①

8月

- 3日 わんぱく広場「縁日Day夏祭り」
- 27日 第35回わらじで歩こうセケ宿に参加
- 29日 女性学級桜桃の会「お菓子作り教室」～デコ和菓子作り～

9月

- 5日 地区内産業廃棄物処理施設視察
- 22日・25日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～白鷹町～
- 29日 一般講座「グラウンド・ゴルフ練習会」②
- ※ 本庄地区敬老会（中止）
- ※ 第35回羽州街道飛脚駅伝大会（中止）



10月

- 3日 ほんじょう街道くらぶ「グラウンド・ゴルフ教室」「芋煮会」
- 22日 本庄郷ふるさとづくり協議会「ウォークラリー体験会」
- 23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

- 2日 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
- 8日 ほんじょう街道くらぶ「県外研修」～福島県～
- 17日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～多肉植物の寄せ植え～
- 20日 ピンポン教室
- 23日 上山市家庭ソフトバレーボール大会

12月

- 4日・18日 一般講座「ピンポン教室」
- 6日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～ポーセラーツ～
- 15日 ほんじょう街道くらぶ「お楽しみ講座」～歌・絵手紙～
- 16日 わんぱく広場「クリスマスケーキ作り」
- 22日 一般講座「しめ飾り作り講習会」



- 4日 市民新年祝賀会、地区会長会
- 9日 第42回本庄地区ビジョンを語る会・本庄地区福祉会議
- 13日 上山市少年少女ミニバスケットボール大会
- 15日・29日 一般講座「ピンポン教室」
- 19日 ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」
- 28日 上山市インディアカ大会



- 5日・19日 一般講座「ピンポン教室」
- 6日 ほんじょう街道くらぶ「ほっとライフ講座」～防犯講座・けん玉に挑戦！～
- 8日 鶴寿会総会
- 15日 女性学級桜桃の会「健康体操教室」～トランポピクス～
- 17日 わんぱく広場「閉級式」「多肉植物の寄せ植え」
- 19日 本庄地区公民館運営協議会
- 20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～
- 26日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～エコクラフト講座～①
- 29日 本庄地区ふれあい食事会



- 1日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～エコクラフト講座～②
- 4日・18日 一般講座「ピンポン教室」
- 5日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～七宝焼き～
- 11日 ほんじょう街道くらぶ「閉級式」
- 13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
- 15日 女性学級桜桃の会「閉級式」
- 20日 本庄地区子ども育成連絡協議会「6年生を送る会・新1年生歓迎会」「自転車点検」
- 27日 本庄地区子ども育成連絡協議会「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

桜桃の会 トランポピクス

2月15日(木)に東海林美佐江さんのご指導で開催しました。懐かしい音楽に合わせて動ける範囲で頑張りました。普段使わない筋肉がほぐれ、身体全体がリフレッシュし、笑い声が響き渡るととても楽しく有意義な時間になりました。



わんぱく広場

「多肉植物の寄せ植え」 2月17日(土)開催しました



簡単に説明を受け、作業を開始しました。器に好きなシールを選び、貼り付けに悪戦苦闘。お箸を使って土に刺すようにしっかり植え付けるのですが、お手伝いして頂きながら無事に素敵な寄せ植えが完成しました。他の植物と比べても育てるのが簡単で、とても丈夫ですので飾りを替えながら長く楽しめると思います。ぷっくりとした肉厚の葉っぱが元気ないと思ったら、霧吹きで水をあげてくださいね。



3月

- 1日(金) 女性学級桜桃の会「エコクラフト教室」②
- 3日(日) 各地区総会
- 4日(月)・18日(月) ピンポン教室
- 5日(火) 女性学級桜桃の会「手芸教室」
- 11日(月) ほんじょう街道くらぶ「閉級式」※留守になります。
- 12日(火) 本庄地区子ども育成連絡協議会常任委員会
- 13日(水) 新旧会長会並びに本庄造林財産管理会新旧役員会
- 14日(木) 宮川中学校卒業式
- 15日(金) 女性学級桜桃の会「閉級式」
- 18日(月) 宮川小学校卒業式
- 20日(水) 本庄地区子ども育成連絡協議会
「6年生を送る会・新1年生歓迎会」「自転車点検」
- 27日(水) 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