



公民館報 ほんじょう

令和8年2月27日

NO 425号



本庄地区公民館

674-3302

ほんじょう街道くらぶ

《体験講座 & 上山のなつかしい映像鑑賞》開催

2月4日（水）日本赤十字社山形県支部事業推進課主事の岩瀬恵美さんを講師にお迎えし、災害が発生した場合に備えるセミナーと耐熱性ポリエチレン袋を使って非常食作りを学びました。自分が一番必要な物は？非常持ち出し袋はありますか？何が大切なのかを考えながら聞いていました。非常食作りは「ごはん」「大根さば缶煮」「野菜スープ」の3品を作りました。袋に入れて鍋で煮て出来上がりですが、ポリエチレン袋に具材を入れて真空にするのがとても大変でした。煮ている間に簡易テントや段ボールベットを体験していました。出来上がった料理はとても美味しくいただきました。午後から上市役所観光・ブランド推進課の山科さんより「映像で伝えるかみのやま探訪」、昭和の懐かしい上山の映像を楽しみました。「懐かしいね」「わがいがったね」と楽しい時間を過ごすことができました。



《介護予防教室 & 健康チェック》開催

2月18日（水）みゆき会病院リハビリセンター理学療法士さんをお迎えして、健康教室「フレイル予防・転倒予防」を開催しました。加齢に伴い筋肉量の減少、筋肉の低下で頻繁につまずくなど日常生活にも影響があり寝たきりになってしまうケースもあります。そうならないための脳トレ運動クイズや簡単にできる転倒予防のトレーニングを教えました。健康チェックは、骨密度・インボディ(体組成計)・血管年齢の測定をしました。毎年同じ時期のチェックなので、体の変化を知ることができます。喜びやため息が聞こえる結果でしたが、とても有意義な時間になりました。



令和7年度本庄地区公民館事業を振り返って

4月 

- 1日 地区会長と民生児童委員との懇談会
- 18日 本庄地区公民館運営協議会
- 24日 地区会長委嘱並びに上山市会長会総会

5月 

- 8日 本庄造林財産管理会総会
- 13日 ほんじょう街道くらぶ「開級式」「交通安全教室」
- 18日 第1回グラウンド・ゴルフ練習会・講習会
- 20日 本庄郷ふるさとづくり協議会第1回運営委員会
- 25日 本庄地区親善グラウンド・ゴルフ大会
- // 新旧地区会長・新旧主事体育委員会合同歓送迎会

6月 

- 1日 【三宿交流事業】地域交流グラウンド・ゴルフ大会に参加
- 3日 本庄郷ふるさとづくり協議会総会
- 8日 わんぱく広場「開級式」「体験教室」

7月 

- 13日 本庄地区河川一斉清掃
- 15日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～東根市・山形市～
- 16日 本庄地区子ども育成連絡協議会常任委員会
- 18日 女性学級桜桃の会「開級式」「健康体操教室」
- 28日 上山市クアオルト毎日ウォーキング～金山峠コース～

8月 

- 5日 わんぱく広場「縁日Day夏祭り」
- 7日 女性学級桜桃の会「料理教室」
- 24日 【三宿交流事業】第37回わらじで歩こう七ヶ宿に参加

9月 

- 1日 地区内産業廃棄物処理施設視察
- 9日 ほんじょう街道くらぶ「県外研修」～秋田県～
- 18日 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
- // 羽州街道謎解きウォークラリー大会第1回実行委員会
- 24日 第2回グラウンド・ゴルフ練習会

10月 

- 2日 羽州街道謎解きウォークラリー大会第2回実行委員会
- 15日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～長井市・南陽市～
- 18日 羽州街道謎解きウォークラリー大会前日準備
- 19日 第2回羽州街道謎解きウォークラリー大会
- 21日 本庄地区会長会と民生児童委員との芋煮会
- 22日 本庄地区子ども育成連絡協議会常任委員会
- 27日 上山市クアオルト毎日ウォーキング～松沢コース～

11月 

- 11日 ほんじょう街道くらぶ「シャフルボード」「芋煮会」
- // 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
- 14日 女性学級桜桃の会「手芸教室」
- 24日 上山市家庭ソフトバレーボール大会
- 27日 本庄地区公民館運営協議会運営委員会

12月

- 2日 女性学級桜桃の会「手芸教室」
- 8日・15日 一般講座「ピンポン教室」
- 18日 ほんじょう街道くらぶ「お楽しみ講座」
- 20日 わんぱく広場「クリスマスケーキ作り」
- 23日 一般講座「しめ飾り作り講座」

1月

- 5日 市民新年祝賀会
- 12日 第44回本庄地区ビジョンを語る会・第53回本庄地区福祉会議
- 16日 ほんじょう街道くらぶ「健康講座」
- 19日・26日 一般講座「ピンポン教室」
- 20日・28日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～パッチワーク教室～①②
- // 本庄地区子ども育成連絡協議会常任委員会
- 25日 上山市インディアカ大会

2月

- 2日・9日 一般講座「ピンポン教室」
- 3日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～パッチワーク教室～③
- 4日 ほんじょう街道くらぶ「体験講座・映画鑑賞」
- 18日 ほんじょう街道くらぶ～介護予防教室と健康チェック～
- 19日 本庄地区公民館運営協議会
- 24日 本庄地区ふれあい食事会
- 26日 女性学級桜桃の会「健康体操教室」～トランポピクス～
- 28日 わんぱく広場「手芸教室・閉級式」

3月

- 3日 女性学級桜桃の会「手芸教室・閉級式」
- 9日 ほんじょう街道くらぶ「閉級式」
- 10日 本庄地区子ども育成連絡協議会常任委員会
- 13日 新旧会長会並びに本庄造林財産管理会新旧役員会
- 16日・23日 一般講座「ピンポン教室」
- 20日 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」
- 25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

1月28日(水)・2月3日(火) 手芸教室
「パッチワーク教室2回目・3回目」開催

3回コースで念願の「スーちゃんタペストリー」が出来上がりました。お互いの作品を見せ合いながら、楽しく会話が弾み賑やかな時間になりました。無事に完成することができ良かったです。



出前教室を開催!

12月16日(水) エンジョイ吹矢を開催。腹式呼吸をベースにしたスポーツで、ゆっくり息を吸い的に狙って矢を飛ばし、ストレスも一気に飛ばす勢いでした。とても有意義な時間を楽しんでいました。

1月23日(金) シャフルボードの用具の使い方、ゲームの進め方の説明を受け、2チームに分かれてスタート。円盤同士のクッションを計算する面白さもあり、複雑な駆け引きを楽しんでいました。最後にサークルダーツに挑戦! 脳トレのようなゲーム感覚でとても楽しい時間を過ごせました。

2月17日(火) 2チームに分かれてカローリングを開催しました。ジェットローラーをポイントゾーンに向けて投球するのですが思うように進まず、ガードばかり増えて得点にならず悪戦苦闘! 慣れてくると弾き飛ばしたりと大逆転もあり、スリルを楽しんでいました。「おもしろい」「またやりたい」と、とても有意義で楽しい時間を過ごすことができました。



3月

- 3日(火) 女性学級桜桃の会「手芸教室・閉級式」
- 9日(月) ほんじょう街道くらぶ「閉級式」
- 10日(火) 本庄地区子ども育成連絡協議会常任委員会
- 13日(金) 新旧会長会並びに本庄造林財産管理会新旧役員会
- 14日(土) 宮川中学校卒業式
- 16日(月)・23日(月) 一般講座「ピンポン教室」
- 18日(水) 宮川小学校卒業式
- 20日(金・春分の日) 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」
- 25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