

いちご学級開講式

日時 平成28年5月12日(木) 10:00~11:30
場所 本庄公民館 うれあい館
申込み 本庄公民館TEL34-0504

いちご学級は就学前の子どもさんと保護者を対象に年間を通して交流会や体験等の活動を行っています。

随時、申し込みを受付しています。申し込みは本庄公民館まで。お気軽にご参加下さい。

主催：本庄公民館 青少年部

本庄地区体育祭

日時 平成28年5月15日(日) 9:00~

会場 本庄中学校 校庭 (予備日なし)

詳しくは5月上旬配布のプログラムをご覧ください。

第4回松東フロック合同ウォーキング ～弁慶(弁太)のふるさとを歩く～

日時 平成28年5月28日(土) 9:00~12:00
集合 9:00 本庄小学校
コース 本庄小学校→マイクロバス→長見神社→越えた坂→
→水辺の楽校(昼食)→昼食後解散

参加費 500円
申込み 5月24日(火)までに本庄公民館TEL34-0504へ
ご連絡下さい。

主催 本庄地区 健康まつえ21推進隊

喫茶 さわごうや 茶話合家

日時 平成28年5月10日(火) 10:00~15:00

場所 本庄公民館 うれあい館

メニュー コーヒー、抹茶(お菓子つき) 200円

展示 五月飾り「こいのぼり」



※松江市の保健師による健康相談を行っています(午前のみ)

主催 本庄地区社会福祉協議会

ゴーヤ苗 無料配布

日時 平成28年5月20日(金) 9:30~

場所 本庄公民館

配布数 おひとり様4本(本庄全体で380本程度)

先着順で、なくなり次第終了します。

グリーンのカートンでCO2削減・節電を推進しましょう!

主催：まつえ環境市民会議

本庄公民館からのお知らせ

○当館職員 雲田多佳子の産休・育休の代替職員として、平成28年4月1日より下記職員が勤務しています。よろしくお願ひします。

臨時職員 能海 利恵

○5月16日(月)は地区体育祭の振替として本庄公民館は事務室を閉鎖します。なお、体育祭が中止の場合は平常業務をおこないます。

部屋を利用の方は事前に鍵を取りに来て下さい。

笑顔であいさつ地域の輪

学校と地域が一緒になって取り組んでいる「あいさつ運動」は少しずつ成果が見られるようになってきました。このたび本庄教育振興会では、昨年本庄中学校3年の坪倉有希さんに原画を描いてもらい素敵なポスターができました。これを地域や家庭に掲示して笑顔であいさつし、地域の輪を広げましょう。

本庄教育振興会 本庄水辺の学園地域推進協議会



誤記のお詫び

先月お配りした、本庄社協だより第19号最終頁「原つくし会」平成27年度活動内容に誤りがございました。謹んでお詫びし訂正致します。

<なごやか寄り合い 原つくし会 活動内容>

- ・茶話会 ・庭園散策昼食会 ・アレンジフラワー
- ・ミニ茶会 ・認知症についてのお話など

平成28年度 主な行事予定

- 6月26日(日) バレーボール大会
- 7月24日(日) ふるさと広場まつり
グラウンドゴルフ・ペタンク大会
- 8月28日(日) ソフトボール大会
- 9月 4日(日) 本庄地区防災訓練
- 10月 9日(日) 松江市民体育祭「地区対抗大運動会」
- 10月23日(日) 本庄地区文化祭
- 11月 6日(日) リレーマラソン
- 11月27日(日) 卓球大会
- ※地区軟式野球大会 中止

移動図書館 だんだん号5月の巡回日は

日 時 5月18日(水) 11:00~11:40
場 所 本庄公民館
※5月4日(水)は祝日の為お休みです。



道の駅本庄10周年感謝祭

地元の皆様を支えられお蔭様で10周年を迎えました。ありがとうございます。
5月5日(木)地元の子供達による子供弁慶コンテスト開催…豪華賞品あり
多数ご参加下さい



運動習慣を身につけよう! ~ウォーキングのすすめ~

ウォーキングは、有酸素運動であり、体への負担が少なく、無理なく、長く続けることができる運動です。

ウォーキングの効果

- ◆生活習慣病の予防：脂肪を効果的に燃焼させ、動脈硬化や高血圧を防ぎます。
また、血糖を下げるホルモン（インスリン）の効きが良くなり、血糖値のコントロールに効果があります。
- ◆脳の活性化：運動によって、全身の血流が良くなることで脳の活性化へとつながるので、老化防止にもなります。
- ◆骨粗しょう症の予防：適度な運動は、骨の代謝を盛んにし、骨を強くするのに効果的です。
- ◆筋力・体力の保持：ウォーキングは、脚だけではなく、全身の筋力及び心肺機能を活性化させます。運動を継続することで、筋力や体力を維持することができます。
- ◆ストレス解消：周囲の景色を見ながら、ウォーキングをすることでリフレッシュ効果があります。

無理せず、少しずつ自分のペースで長く続けることが大切です。
小分けの運動でも十分効果はありますよ。

まずは普段の生活の中に運動を取り入れましょう。



松江市保健センター

本庄地区担当保健師 新井 好永 Tel60-8154

5月の行事予定

①	日	清秀会 トランペット	16	月	公民館事務室閉鎖 ミニ着物
2	月	フォトクラブ	17	火	健康ダンス
③	火		18	水	詩吟 コーラス カラオケ パンづくり
④	水		19	木	
⑤	木	商工会	20	金	民生児童委員協議会 からだ元気塾 だんだん踊らん会 ゴーヤ配布
6	金	からだ元気塾	21	土	3B 健康まつえ21 囲碁・将棋会
7	土	本庄公民館運営協議会 3B体操 フラダンス 囲碁・将棋	②②	日	トランペット 本庄町生産森林組合
⑧	日	清秀会 トランペット 本庄町生産森林組合	23	月	大正琴
9	月	馬着山ウォーク 大正琴	24	火	表装 健康ダンス わいわいサロン
10	火	茶話合家 表装 健康ダンス おたのしみ会 建築組合	25	水	詩吟 コーラス クラフト 狂犬病予防注射
11	水	詩吟 コーラス クラフト カラオケ	26	木	生花 26会 ミニ着物 青少協・教育振興会総会
12	木	いちご学級 生花 ミニ着物	27	金	からだ元気塾
13	金	からだ元気塾 音楽鑑賞会	28	土	松東ブロック合同ウォーキング 3B フラダンス
14	土	3B フラダンス	②⑨	日	トランペット
⑮	日	本庄地区体育祭 トランペット	30	月	道の駅 お楽しみ会 ミニ着物
			31	火	

本庄公民館川柳教室作品
炬燵出て風に押されて道の駅
田村 捷子