



わくわく ドキドキ もとやま



NO.1

令和2年4月1日

本山公民館発行 TEL88-2001

✉ motoyama-komin@city.sanyo-onoda.lg.jp

春の講座特集号！！



令和2年度の講座・クラブがはじまりま～す！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月4日(水)よりの休館に対し、地域の皆様には大変なご不便をおかけしてしまい、誠に申し訳ございません。

さて、本山公民館では今年度も暮らしに役立つ教養・雑学、健康づくり、趣味や地域のふれあいの場としての主催講座やクラブを開催します。

『成人教養講座』では、例年より館外研修を増やすことにより、実際に目で見て、聞いて学習する機会を増やしました。また市の財産である山口東京理科大学の活用の観点から、大学の先生を招いての出前講座を取り入れています。

次に、昨年行った講座に関するアンケートで、一番受けたい講座テーマは医学・薬学分野でした。その結果に基づき、昨年までの『院長先生の健康講座』と新たに『薬膳教室』をそれぞれ年4回開催します。

また子ども対象の講座では、子どもと親が一緒になって体験できる趣向を凝らした教室を夏休み期間を中心に開催します。

さらに今年度より、市でかるたの普及推進を行っていることから、地元本山地区出身の元かるたクイーンを講師に迎え、子どもから高齢者まで参加できる『かるた教室』を月2回開催します。どうぞ、公民館の講座等に奮って参加し、楽しみましょう！

4月25日 (土)

8:30 本山公民館集合

●講師 (ガイド) : 自然観察指導員

柴田 満幸さん・松永 聡さん



今年も竜王山の春を見つけに行きませんか？

竜王山中腹の駐車場
まで車で移動

本山公民館



竜王山



竜王山山頂

9:00 出発



駐車場



昼食後解散 13:00

◆定員 : 40名 (定員になり次第締め切り)

◆持ってくるもの : お弁当、飲み物



教養

新規

かるた教室



地元出身で元かるたクイーンを講師に迎え、初心者から経験者までそれぞれのレベルに合わせた教室を開催します。

初心者には、はじめはゲームをしながら楽しめます。経験者はよりレベルアップができ、競技かるたにも挑戦できます。

ご高齢の方には認知症予防に！子どもは集中力UPに！一度体験してみませんか？

- 日時 : 5月～3月 第2・4日曜日
- ★初心者コース 10:00～11:30
- ★経験者コース 13:00～15:00

初回 5/10 (日)

- 場所 : 本山福祉会館
- 講師 : 元かるたクイーン 今村 美智子さん
- 受講料 : 無料
- 定員 : 各コース20名 (定員になり次第締め切り)



教養

成人教養講座



3回の館外研修をはじめ、暮らしに役立つ教養講座です。

	と き	内 容	講 師
5月	5月21日	終活のすすめ	行政書士 國弘 直孝さん
6月	6月18日	高齢者の交通安全	山口県 県民生活課
7月	7月16日	館外研修 山陽小野田市の産業を訪ねて～西部石油・グリーンハウス～	
8月	8月20日	ディズニーアニメから見えてくる世界	山口東京理科大学 教授 堤 千佳子先生
9月	9月17日	館外研修 野鳥観察～きらら浜自然公園～	
10月	10月15日	館外研修 山陽小野田市の産業を訪ねてII 場所未定	
11月	11月19日	防災講座	下関気象台
12月	12月17日	山陽小野田市の明治維新の偉人たち	山陽小野田市歴史民俗資料館
1月	1月21日	大丈夫ですか？あなたの年金・保険・貯蓄	金融アドバイザー 平田 浩章さん
2月	2月18日	人権講座	未定

- 日 時 : 5月～2月 第3木曜日 (全10回) 10:00～11:30 (館外研修は時間変更あり)
- 場 所 : 本山公民館 会議室 ●受講料 : 無料
- 定 員 : 40名 (定員になり次第締め切り) ※日程、内容は変更になることもあります。

健康

院長先生健康講座

今年度も4回シリーズで、健康について清水院長先生にご講話いただきます。

	日にち	内 容
第1回	5月28日	血液について
第2回	8月27日	循環器の疾患
第3回	11月26日	花粉症とその対策
第4回	12月24日	成人病とその対策




- 日 時 : 5月・8月・11月・12月 第4木曜日 10:00～11:30
- 場 所 : 本山公民館 会議室
- 講 師 : 小野田赤十字病院 院長 清水 良一先生
- 受講料 : 無 料 ●定 員 : 40名 (定員になり次第締め切り)

健康

季節の薬膳教室


～元気にキレイに！暮らしの薬膳～

- 日時：6月・8月・10月・1月 第1火曜日（全4回）
10：00～11：30
- 場所：本山公民館 会議室 **初回 6/2（火）** 
- 内容：健康で丈夫な体づくりや、美容にも効果的な薬膳について、季節の薬膳茶を飲みながら楽しく学びます。
- 講師：中医薬膳学院 国際中医薬膳師 原口 陽子先生
- 受講料：無料 ●定員：20名（定員になり次第締め切り）



園芸


ガーデニング教室

- 日時：6月9日（火）・11月11日（水）（全2回）
10：00～11：30 **初回 6/9（火）** 
- 場所：本山公民館 駐輪場 ●講師：グリーンアドバイザー 松永 聡さん
- 内容：季節の花の寄せ植え（作り方から管理まで本格的に習えます。）
- 材料費：1回1,000円（鉢、土、苗、肥料すべて含む）
- 持ってくるもの：軍手、移植ごて、タオル
- 定員：20名（定員になり次第締め切り）



料理

男性料理教室

- 日時：5月～2月 第3水曜日（全10回）
10：00～12：00 **初回 5/20（水）** 
- 場所：本山公民館 調理室
- 講師：市食生活改善推進協議会 会長 半矢 幸子先生
- 内容：栄養満点のメニューをみんなで楽しく調理します。
- 材料費：1回600円（初回時 5～9月分3,000円を集めます）
- 持ってくるもの：エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- 定員：20名（定員になり次第締め切り）



これからの主な主催講座予定

子ども

- ・めだかの学校
お菓子作り 6/6(土) 工作教室 8/12(土) 人形劇 未定
- ・ガラス体験教室 6月
- ・夏休み子ども教室 7・8月
- ・夏休み子ども体験教室(化石レプリカの作成) 7月
- ・親子ケーキ作り 12/12(土)
- ・新春凧作り・七草がゆ 1/9(土)

健康

- ・夕焼けウォーク 9/26(土)
- ・マグダーツ大会 10/17(土)
- ・グラウンドゴルフ大会 10/24(土)

歴史

- ・山陽小野田ぐるっと歴史散歩 2/26・3/5(金)

料理

- ・中国料理教室 10～2月 第1火曜日
- ・バレンタインチョコ作り教室 1/30(土)

園芸

- ・剪定教室 未定

※詳細につきましては、開催 1 か月前をめどに公民館だよりでお知らせいたします。

申込・問合わせ先 本山公民館 ☎88-2001

メールでのお申込みも受付けています。
メールでお申込みの方は、講座名、住所、氏名、連絡先を入力の上、送信ください。

✉motoyama-komin@city.sanyo-onoda.lg.jp



メールの送信はコチラから



令和2年度 本山公民館 クラブ

受講生募集！

見学・申込は随時受付！
お気軽にお問合せ
ください。

【文化系クラブ】

書道

私たちは長岡先生の元、女性7名、男性2名のクラブです。笑いあり、おしゃべりあり、時々はおやつあり、でも各人が筆を持つと一生懸命筆を走らせます。興味のある方はぜひ一緒に楽しい時間を過ごしませんか？ 日時 第1・3月曜
13:30～15:30
会費 1000円/月



日本舞踊

この国の素敵な文化「日本舞踊」に少し触れてみませんか。初心者歓迎！お稽古を通して着付けや美しい所作、礼儀作法も楽しく身に付きます。(着物をお持ちでない方も大丈夫です。) 日時 第1・3水曜
13:00～15:00
会費 1500円/月



華道

華道クラブは沖野先生の指導のもと、いつも楽しく語り合いながら生け込んでいます。楽しい時間を一緒に過ごしませんか？入部をお待ちしています。 日時
第2・4水曜
9:00～11:00
会費 800円/月
(花代別)



ちぎり絵

ちぎり絵は年齢に関係なく、はじめての方や絵心がないと思われている方にもすぐに始められ、風景、人物、花と出来上がりをイメージしながら和紙をちぎり貼り付けていきます。指先を使うので脳トレにも効果的です！ 日時 第2・4水曜
13:00～16:00
【相互学習】



きらら本山 コーラス

♪うさぎ追いかの山～♪
月3回 木曜日の夜に館内に歌声を響かせています。楽譜が読めなくても大丈夫。歌の好きな人なら大歓迎です！私達と一緒にコーラスを初めてみませんか？ 日時 第1・3・4木曜
19:30～21:30
会費 2000円/月



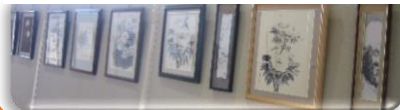
手芸

平成元年発足から令和2年の今日までず～っと頑張っています！会員8名ともにまだまだこれからです。月に2回の手芸は楽しく、和気あいあいと押絵・刺繍・クロスステッチなどに励んでいます。 日時
第2・4金曜 13:00～15:00
【相互学習】



絵手紙・墨絵

墨絵に関心がある方ならどなたでも入会大歓迎です。経験豊富な先輩方から優しく楽しく基礎から習えます。会員同士和やかな雰囲気でも話も弾み、楽しい時間を過ごしています。館外学習も行っています。 日時 第2・4火曜
13:00～15:30
会費 500円/月 【相互学習】



語り部の会

山陽小野田市の史跡や自然等のガイドや、地元の民話を紙芝居にして上映など、山陽小野田市の良さを内外に広めようと活動しています。 日時 不定期
会費 1000円/年



【運動系クラブ】

水曜会

毎週水曜の夜、仕事を終えた老若男女が集まり、ワイワイガヤガヤとソフトバレー（インディアカ）の練習をしています。体を動かすことが好きな方、楽しくやってみませんか？

日時

毎週水曜

19：30～21：30

【相互学習】



卓球(昼)

平田武さんの指導を受けながら、老若男女を問わず、和気あいあいと卓球を楽しんでいます。健康のため、一緒に卓球を楽しんでみませんか？

日時 毎週木曜

13：00～15：30

会費 1000 円/月



卓球(夜)

こんにちは！本山卓球クラブは毎週土曜日の 19：00～21：00 の練習で皆さまと一緒に楽しく良き汗をかいています。小学生から 90 歳の方まで足腰強化のために頑張っています。みなさまのご入会をお待ちしています！

日時 毎週土曜 19：00～21：00

会費 1000 円/年



3B 体操



3B体操とはボール、ベル、ベルターという3種類の器具を使って行う健康体操です。音楽に合わせて腹式呼吸を意識して柔軟やストレッチなどの運動をしています。年齢も60～70代ですが頑張っていますよ！運動不足を感じている女性の方、汗をかき笑って一緒に活動しませんか？一歩踏み出して！

日時 毎週火曜 13：30～15：00

会費 2000 円/月 初回器具代別

簡単 エアロビクス

音楽に合わせたダンスで有酸素運動、心肺機能向上、脂肪燃焼、筋トレ、ストレッチで肩こり、腰痛予防、美しい姿勢維持！と1時間の中に目的が充実です。みんなで楽しく汗をかいて運動不足やストレスを解消しませんか？

日時 毎週金曜 19：00～20：00

会費 2000 円/月



みんなで 筋肉運動

高齢者や日頃運動をされない方の体力に合わせて簡単なダンスと筋トレを行います。激しい運動は行いませんのでご安心ください！健康長寿が目的で、足腰強化、姿勢も改善されると気持ちも前向きになれますよ！



日時 毎週土曜 13：30～14：30

会費 2000 円/月

本山 フラガールズ

毎月3回土曜の午後、フラダンスの大好きな仲間と若さと健康維持のため、練習に励んでいます。踊りを覚える事で脳トレにもなります。私たちと一緒にフラダンスをはじめませんか？

見学だけ

でもど～ぞ！日時 第1・2・4

土曜 14：30～16：30

会費 2000 円/月



グラウンド ゴルフ

グラウンドゴルフを通して健康づくり、仲間づくり！地域の方と話しをしながら楽しい時間が過ごせます。子どもから年配の方まで誰でも手軽に楽しむ事ができます。興味のある方はぜひ見学にきてください。日時 不定期

会費 500 円/年【相互学習】



カローリング

テレビで中継しているカーリングは氷の上をすべらせて得点を競いますが、カローリングは体育館の床の上をローラーのついたジェットローラーで転がし得点を競います。ストレス発散・脳の体操にもってこいです！

日時 毎週水曜 9：00～11：00

会費 1000 円/年【相互学習】





新しい本が入りました！

公民館受付前に新刊図書コーナーを設けています。
ぜひご利用ください。また読みたい本のご要望がありましたら公民館までお声かけください。

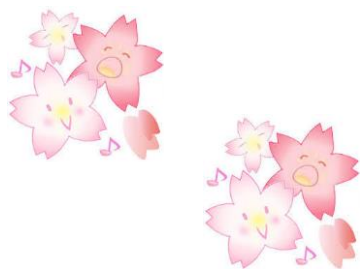
新刊図書コーナー

新刊図書	作者
熱源	川越 宗一
背高泡立草	古川 真人
愛なき世界	三浦 しをん
屍人壮の殺人	今村 昌弘
1秒で不安が吹き飛ぶ言葉	精神科医Tomy
漫画 バビロン大富豪の教え	ジョージSクレイソン



4月 行事予定

25日 (土) 春の
山野草ウォッチング
8:30～



5月 行事予定

10日 (日) かるた教室
10:00～ 13:00～

20日 (水) 男性料理教室
10:00～

21日 (木) 成人教養講座
10:00～

24日 (日) かるた教室
10:00～ 13:00～

28日 (木) 院長先生の健康講座
10:00～

6月 行事予定

2日 (火) 薬膳教室
10:00～11:30

6日 (土) お菓子作り教室
9:30～

9日 (火) ガーデニング教室
10:00～

14日 (日) かるた教室
10:00～ 13:00～

17日 (水) 男性料理教室
10:00～

18日 (木) 成人教養講座
10:00～

28日 (日) かるた教室
10:00～ 13:00～

いよいよ新年度がはじまりました！
何か新しいことにチャレンジしてみませんか？
軽い運動！仲間作り！趣味・教養・料理！などなど...
ぜひ公民館をご利用ください(^^)

