

# 気軽に参加できる 生涯学習の場



学ぶことは生活に潤いを与えてくれます。市では、自己を高めるだけでなく、人と人との交流の場となる生涯学習に力を入れています。

## 市民総合大学

市民の皆さんに向けて設置された生涯学習の場です。月1回指定の講座を受講するコースのほか、自由に選択できる講座があり、それぞれ1年制で開催します。身近な生活の知恵から社会問題、健康づくりなど、さまざまな学びを体験しませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

- 主催** 本庄市・本庄市教育委員会(事務局:本庄市教育委員会生涯学習課)
- 協力** 早稲田大学・早稲田大学本庄高等学院
- 定員** あり(一部講座は定員なし)
- 受講生募集** 毎年3月に行っています。詳しい内容につきましては、広報ほんじょうや市ホームページをご確認ください。

## はにぼんプラザ

7つの機能(生涯学習機能、多世代交流機能、展示・情報発信機能、イベント会場機能、市民活動推進機能、健康づくり・子育て・福祉支援機能、防災機能)を有する誰もが使いやすい施設として、人と人が出会う交流の場となっています。



所 銀座1-1-1 ☎ 0495-22-0828 開 午前8時30分～午後10時 休 12月29日から1月3日

## 市民総合大学 学校便り

市民総合大学では毎月、月初に学校便りを発行しています。市役所・セルディ・はにぼんプラザ・アスピアこだま・各公民館で配布しています。また、過去の学校便りを市ホームページに掲載しています。詳細は二次元コードをご確認ください。





市民の

# 健康づくり をサポート



市民がスポーツ・レクリエーションを楽しむ時間を暮らしの中に取り入れ、健康で生き生きとした生活を送ってもらうためにさまざまな取り組みを行っています。

## マイトレ教室

この教室では、1人ひとりにあわせた個別の運動プログラムを作成して、筋力トレーニング、有酸素運動、栄養改善の3つの視点から健康づくりを行っています。教室の詳細は二次元コードをご確認ください。



### マイトレ教室 3つのポイント

- 1 参加者1人ひとりの運動プログラムを作成
- 2 歩数計で、毎日の運動量を測ります
- 3 1か月ごとの運動状況を一覧表にしてお渡し

成果が目に見えて分かるので  
楽しいです

## はにぽん筋力トレーニング (通称「はにとれ」)

高齢者を対象とした介護予防のための筋トレです。生活に必要な筋力を鍛え、元気な体をつくりましょう。



▲はにとれについて



▲厚労省HP  
「集まろう! 通いの場」



## はにぽんチャレンジに参加しよう!

健康で元気な生活ができる健康寿命を延ばすサポートをしています。積極的に健康づくりをしながらポイントを集めましょう。集めたポイントに応じて賞品と交換できます。詳しくは、二次元コードからご確認ください。



**参加資格** 18歳以上の本庄市民

## Honjo Photo Gallery



保己一少年「旅立ちの朝」