

本庄市市民総合大学 学校便り 2026. 7.1

あなたと活かす みんなで育む 歴史と教育のまち 本庄

～ 世のため、後のため ～

この学校便りでご案内している講座の申込みは終了しています。

市民総合大学の講座の申込みは、毎年「広報ほんじょう3月号」でご案内しております。

学び、行動し、続けていくことで健康寿命をのぼそう！

現代社会では、病気になってから治療するのではなく、日々の生活の中で健康を守り育てる「予防医学」の考え方が重要になっています。予防医学は、病気を未然に防ぐ一次予防、早期発見をめざす二次予防、再発を防ぐ三次予防という三つの段階から成り立ち、いきいきと元気に過ごせる健康寿命を延ばすための総合的な取り組みを支えています。

予防医学が学問として体系化されたのは 19～20 世紀ですが、古代ギリシャのヒポクラテスはすでに「生活習慣（食事・運動・環境）」が健康を左右することを説いていました。また、東洋医学では病気になる前の調整を重視してきました。昨年度、日本薬科大学の漢方講座で紹介された「食医」の思想は、食を医療の一部と捉え、日々の食事によって体調を整えることの大切さを示しています。さらに今年度、予防医学を研究されている先生の講座では、「適切な栄養（食生活）・休養（ストレスの解消）・適度な運動の実践」が病気の予防や進行の抑制、免疫力の向上に効果があるとお話しされていました。

健康とは、単に病気がない状態ではなく、身体的・精神的・社会的に調和がとれた状態を指します。市民総合大学では、運動、食生活、口腔ケア、質の良い睡眠、フレイル予防、認知症予防など健康づくりに関する多様な講座を開講しています。講座への参加や受講生同士の交流は、「社会的健康」を育む貴重な機会にもなっています。

これから暑い時期が続きますが、体調管理に気を付けながら元気に学びを深めていきましょう。

月 1 回 受講コース

会場：グローバルソフトウェア本庄文化ホール

第3回 7月 2日（木）午前 10時～

【本庄市児玉郡歯科医師会協力講座】

お口の終活を考える

～食べる楽しみを保ち続けるために～



※8月の月1回受講コースは、ありません。

生活・福祉分野

3. 【早稲田大学協力講座】

超高齢社会の中で生きがいを持って過ごすために

「一私たちは何をしたらよいのだろうか」（全5回）

<5回目> 7月 9日（木） 午前 10時30分～

会場：リサーチパーク レクチャールーム1



5. 【武蔵野銀行協力講座】

銀行のおしごと（小学4～6年生対象）（全1回）

<1回目> 7月 22日（水） 午前 10時～

会場：武蔵野銀行 本庄支店・本庄南支店



健康・運動分野

33.【日本薬科大学協力講座】

健康食品の上手な利用法

～サプリメントや健康食品に関するお話～（全1回）

<1回目>7月10日（金） 午後2時30分～

会場：リサーチパーク レクチャールーム1



34.【日本薬科大学協力講座】

知ってトクする! 食品添加物（全1回）

<1回目>7月16日（木） 午後2時～

会場：リサーチパーク レクチャールーム1



30. 椅子ヨガで「健幸」に! 2026

～1日15分のヨガを習慣に～（全3回）

<2回目>7月17日（金） 午後1時30分～

会場：セルディ 大・中会議室

<持ち物>スポーツタオルなどの長めのタオル、飲み物、筆記用具



35. モルックしようぜ!

～モルックから学ぶ優しい世界～（全1回）

<1回目>7月23日（木） 午前10時～

会場：カミケンシルクドーム サブアリーナ

<持ち物>体育館シューズ（上履き）、飲み物

※運動のできる服装でご参加ください。



芸術・工作分野

21.【早稲田大学本庄高等学院協力講座】

茶道教室

～茶道の基本教えます～（全1回）

<1回目>7月12日（日） 午後2時～

会場：宍勝寺

<材料費> **100円** <服装> 白の靴下で参加してください。



※親子参加の場合、保護者分の材料費もかかります。

※小学1～4年生は保護者同伴のみ参加できます。

お願い

参加費、材料費等が必要な講座を直前でキャンセルする場合は、参加費、材料費等の徴収をお願いする場合がありますのでご了承ください。なお、参加費、材料費は、原則1回目の講座で集金をします。

また、都合で欠席する場合は、必ず事前に本庄早稲田国際リサーチパークまで連絡をお願いします。

歴史・文学分野

15.【早稲田大学本庄高等学院協力講座】

歴史研究の進展が書き換える歴史教科書

～中国・漢の時代からみた「漢委奴国王」の金印～（全1回）

<1回目>7月19日（日）午後2時～

会場：**グローバルソフトウェア本庄文化ホール第3会議室（会場変更）**



14.【早稲田大学協力講座】

1941（昭和16）年の戦争と政治

～なぜ日本はアメリカとの戦争を決断したのか～（全5回）

<2回目>7月21日（火）午後2時～

会場：リサーチパーク レクチャールーム1



自然・科学分野

41.【早稲田大学本庄高等学院協力講座】（小学4～6年生対象）

理科実験教室

～大久保山の木の枝で、日時計を作ろう～（全1回）

<1回目>7月28日（火）午前9時30分～

会場：早稲田大学本庄高等学院 S-316



42. 雷の仕組みを知って、お天気キャスターになろう！（小学4年生～中学生対象） （全1回）

<1回目>7月29日（水）午後2時～

会場：リサーチパーク レクチャールーム2

<持ち物>ノート、筆記用具



※天気予報を行っている場面を撮影することができます。付き添いの方は、カメラなどをお持ちください。

43.【本庄第一高等学校協力講座】（小・中学生対象）

苔玉づくり

～コケダマン参上！お家を緑で飾っちゃおう大作戦！～（全1回）

<1回目>7月30日（木）午前10時～

会場：本庄第一高等学校 理科室

<材料費>**400円**

<服装・持ち物>泥で汚れてもよい服装、上履き、タオル、持ち帰り用の手提げ袋

※小学1～2年生は保護者同伴のみ参加できます。



<講座の再募集が行われる場合があります>

講座によっては、定員に余裕がある場合に再募集を行うことがあります。

詳しくは、本庄市ホームページや本庄早稲田国際リサーチパークのホームページをご確認ください。

< 8月上旬の講座 > **しおいを確認し、忘れずに受講しましょう!**

22. “菓銘”のある生菓子の世界へようこそ
～夏の練り切り体験～ (全1回)

<1回目>8月1日(土) 午後2時～

会場: 本庄ガス ECO はにぼんプラザ キッチンスタジオ (2階)

23. 【本庄東高等学校協力講座】

東高生と楽しくお箏を弾いてみよう!

～「七七八 七七八」のナゾを解け!!～ (全1回)

<1回目>8月4日(火) 午前9時45分～

会場: 本庄東高等学校 和室 (2号館3階)

44. 【本庄ガス株式会社協力講座】

エネルギーの未来を考えてみよう

①本庄市の都市ガスはどこから来ているのか?

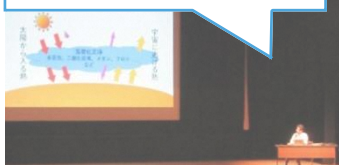
②都市ガスではじめよう! エコ・クッキング体験 (全1回)

<1回目>8月6日(木) 午前9時30分～

会場: 本庄ガス株式会社 本社

講座の様子

気象予報士であり、防災士の先生から地球温暖化や自然災害、防災について学びました。



「環境変化と自然災害」

大河ドラマ「豊臣兄弟」の時代考証をされている先生から秀吉と秀長の天下統一について学びました。



【早稲田大学協力講座】

天下人秀吉の誕生」

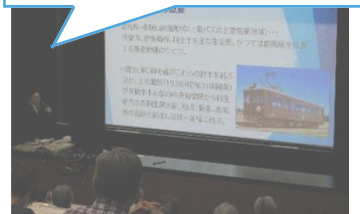
予防医学を研究されている先生から、老化の原因や健康について学びました。



【早稲田大学協力講座】

超高齢社会の中で生きがいを持って過ごすために」

交通地理学、産業考古学を研究されている先生から地方路線バスの歴史や課題、展望について学びました。



【群馬工業高等専門学校協力講座】

地方路線バスの盛衰と諸問題に関する考察」



「椅子ヨガで「健幸」に! 2026」

呼吸を意識して、基本のポーズに挑戦しました。



「健康! 歩いて楽習 (がくしゅう) 【本庄方面】」

歩き方のスキルアップや本庄の歴史について学び、寺社めぐりをしました。



「お片付け入門講座」

整理収納の基本を学び、収納や持ち運びに便利なたたみ方を実習しました。



【「あいおいニッセイ同和損害保険 (株) 協力講座】

認知症への理解と毎日イキイキ! 健康体操体験セミナー」

認知症について学び、お家でできる健康体操も行いました。



リサーチパーク HP
学校便り

< 本庄市市民総合大学 企画・運営 >

公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク 倉林・花房・温井・木村

TEL 0495-24-7466 FAX 0495-24-7465

携帯電話 080-6436-6212

E-Mail shidai@howarp.or.jp

