

## ○介護予防・いきがい活動

## ■はにぼん筋力トレーニング（はにとれ）教室・ふれあいいきいきサロン

★はにぼん筋力トレーニング（はにとれ）教室 についてのお問い合わせは、高齢者福祉課（☎25-1722）までお願いします。

▲ふれあいいきいきサロン についてのお問い合わせは、本庄市社会福祉協議会（☎24-2755）までお願いします。

※活動日時等が変更になる場合がありますので、詳しくは上記までお問い合わせください。

## 本庄西地域

| クラブ・サロン名                    | 開催場所           | 開催日                              | 時間                                  | 対象者                | はにとれ | 問合せ |
|-----------------------------|----------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------|------|-----|
| 筋力アップ教室<br>(月曜日)            | 二の蔵（レストラン）2階   | 毎週月曜<br>(祝・第5休)                  | 14:00～16:00                         | 女性<br>(どなたでも)      | ○    | ★   |
| 上町白寿会                       | 上町自治会館         | 第2・4火曜                           | 13:30～14:30                         | 60歳以上<br>上町住人      | ○    | ★   |
| 上町いきいきサロン<br>白寿             | 上町自治会館         | 開催に向けて調整中                        |                                     | 60歳以上<br>上町自治会員    |      | ▲   |
| ふれあいサロン若泉                   | 照若町<br>自治会館    | 第3水曜                             | 10:00～11:30                         | 照若町自治住民            |      | ▲   |
| 照若自治会<br>健康クラブ              | 照若町<br>自治会館    | 第2・4金曜<br>(年末年始休)                | 10:00～11:30                         | 照若町住民              | ○    | ★   |
| はにとれ教室                      | はにぼん<br>プラザ    | ①②毎週月曜<br>(祝日の場合翌日)<br>③毎週水曜(祝休) | ①③ 10:00～<br>11:30<br>② 13:30～15:30 | 65歳以上市民            | ○    | ★   |
| サラ本庄<br>筋トレクラブ              | はにぼん<br>プラザ    | 毎週月曜<br>(祝・第5休)                  | 10:00～12:00                         | どなたでも              | ○    | ★   |
| 楽しく遊んで<br>脳活性化サロン<br>(本庄会場) | はにぼん<br>プラザ    | 第3水曜                             | 13:30～15:30                         | どなたでも              | ○    | ★★▲ |
| 本庄市泉町若泉会                    | はにぼん<br>プラザ    | 第3日曜                             | 10:00～12:00                         | 泉町東・西・南<br>の各若泉会会員 | ○    | ★   |
| 七軒町ふれあい<br>いきいきサロン          | はにぼん<br>プラザ    | 第2・4木曜                           | 9:30～12:00                          | 65歳以上<br>七軒町自治会員   | ○    | ★★▲ |
| 健康マージャン<br>ひろば              | はにぼん<br>プラザ    | 第2・4土曜                           | 10:00～15:30                         | どなたでも              |      | ▲   |
| まちなかサロン<br>青い鳥              | まちなか<br>サロン青い鳥 | 毎週木曜                             | 10:00～15:00                         | どなたでも              | ○    | ★★▲ |
| あたご山ふれあい<br>サロン             | 仲町自治会館         | 第2火曜                             | 14:00～15:00                         | 65歳以上<br>仲町自治会員    |      | ▲   |
| 仲町おきな会<br>筋トレクラブ            | 仲町自治会館         | 毎週水曜<br>(第5休)                    | 9:30～10:30                          | おきな会会員             | ○    | ★   |
| 旭筋力アップ教室                    | 旭公民館           | 毎週火曜<br>(祝休)                     | 13:30～15:00                         | 65歳以上市民            | ○    | ★   |

| クラブ・サロン名             | 開催場所                                       | 開催日                      | 時間  | 対象者                     | はにとれ | 問合せ |
|----------------------|--|--------------------------|---|-------------------------|------|-----|
| 筋力アップクラブ<br>みんなの会    | あさひ多目的<br>研修センター                           | 毎週金曜<br>(第5休)            | 10:00～11:30   | どなたでも                   | ○    | ★   |
| つきみ荘<br>筋力トレーニング     | つきみ荘                                       | ①毎週火<br>②第1・3木曜<br>③毎週金曜 | ①②③<br>10:00～11:00<br>②③<br>11:30～12:30<br>① 13:00～14:00<br>① 14:30～15:30 | 60歳以上                   | ○    | ★   |
| つきみ荘<br>爺めんずくらぶ      | つきみ荘                                       | 第1・3・5<br>土曜             | 10:00～11:00   | 60歳以上男性                 | ○    | ★   |
| 沼和田いきいき<br>サロン       | 沼和田<br>センター                                | 第3日曜                     | 9:30～11:30  | 沼和田自治会員                 | ○    | ★★▲ |
| 西公民館<br>筋力アップ教室      | 本庄西公民館                                     | 毎週木曜<br>(祝・第5休)          | 10:00～12:00   | どなたでも                   | ○    | ★   |
| 夕焼広場                 | 本庄西公民館                                     | 毎週金曜                     | 14:00～15:00   | どなたでも                   | ○    | ★★▲ |
| 小島さわやかサロン            | 本庄西公民館                                     | 第1日曜<br>(変動あり)           | 10:00～12:00   | 65歳以上<br>小島自治会員         |      | ▲   |
| 筋トレクラブ<br>「ひまわり」     | 小島南<br>自治会館                                | 毎週金曜<br>(祝休)             | 9:30～11:30  | 原則65歳以上<br>市民           | ○    | ★   |
| 小島南ふれあい<br>サロン・お茶会   | 小島南<br>自治会館                                | 第1～3木曜                   | 10:00～11:30   | どなたでも                   | ○    | ★★▲ |
| 生き生きサロン<br>まごころ3丁目   | 小島南地内<br>個人宅                               | 第1・3<br>月・金曜             | 9:30～10:45  | どなたでも                   | ○    | ★★▲ |
| ポレスター生き生き<br>ふれあいサロン | ポレスター<br>ステーション<br>シティ本庄<br>マンション内<br>ラウンジ | 第2・4月曜<br>(祝日の場<br>合、翌日) | 14:00～15:30   | マンション<br>居住者など          | ○    | ★★▲ |
| 万年寺ふれあい<br>サロン       | 万年寺<br>自治会館                                | 第3土曜                     | 10:00～12:00   | 万年寺自治会員                 |      | ▲   |
| おひさまサロン              | 福祉の店<br>太陽                                 | 毎週水・木曜                   | 10:30～15:00   | どなたでも                   |      | ▲   |
| フリースペース<br>陽だまり      | フリー<br>スペース<br>陽だまり                        | 第2・4木曜                   | 10:00～15:00   | 登校渋り<br>不登校児童<br>生徒と保護者 |      | ▲   |
| 子ども食堂かるがも            | 宮本町<br>自治会館                                | 第1・3木曜                   | 16:00～19:30   | 概ね本庄西<br>中学校区           |      | ▲   |
| みんなの寺子屋              | こちら三交通<br>りつきあたりの～                         | 第1・3土曜                   | 13:00～16:00   | 小学生<br>※店番ボランテ<br>ィア募集  |      | ▲   |
| ふれあいエシプロ             | 都度 SNS 発信                                  | 不定期(日曜)                  | 9:30～12:00  | どなたでも                   |      | ▲   |

★高齢者福祉課 (☎ 25-1722) / ▲社会福祉協議会 (☎ 24-2755)

## 本庄東地域

| クラブ・サロン名                    | 開催場所                   | 開催日                 | 時間          | 対象者                       | はにとれ | 問合せ |
|-----------------------------|------------------------|---------------------|-------------|---------------------------|------|-----|
| 本町これから会                     | 本町自治会館                 | 毎週金曜                | 13:30～15:30 | これから会会員                   | ○    | ★   |
| サルーンもとまち                    | 本町自治会館                 | 第3金曜                | 13:30～15:00 | 65歳以上市民                   | ○    | ★▲  |
| 諏訪町いきいきサロン                  | 諏訪町自治会館                | 第2木曜                | 13:30～15:00 | 諏訪町自治会員                   |      | ▲   |
| 台町筋トレ教室<br>(はにとれ教室)         | 台町自治会館                 | 毎週火曜<br>(祝休)        | 10:00～11:30 | 65歳以上市民                   | ○    | ★   |
| ダイパレはにとれクラブ                 | ダイアパレス<br>本庄コミュニティーホール | 毎週火曜                | 13:30～15:00 | 60歳以上<br>(原則)<br>ダイアパレス住民 | ○    | ★   |
| ダイアパレス本庄<br>ふれあいいきいきサロン     | ダイアパレス<br>本庄コミュニティーホール | 第4火曜                | 14:00～15:00 | ダイアパレス住民                  |      | ▲   |
| お口の健康体操&<br>筋力アップ<br>みんなで教室 | 本庄東公民館                 | 毎週水曜<br>(祝休)        | 9:45～11:20  | 65歳以上市民                   | ○    | ★   |
| 朝日町ふれあい<br>サロンかがやき          | 朝日町自治会館                | 毎週金曜                | 10:00～11:30 | どなたでも<br>(朝日町住民優先)        | ○    | ★▲  |
| ふれあいサロン鵜森                   | 鵜森集落<br>農業センター         | 第2・4木曜<br>(8月・祝・他休) | 13:30～15:00 | 鵜森自治会員                    | ○    | ★▲  |
| ふれあいサロン牧西                   | 牧西構造<br>改善センター         | 第1・3月曜<br>(祝休)      | 13:20～15:00 | 牧西自治会員                    | ○    | ★▲  |
| 藤田筋トレクラブ                    | 藤田公民館                  | 毎週水曜                | 10:00～11:30 | 65歳以上                     | ○    | ★   |
| ふれあいサロン<br>小和瀬              | 小和瀬集落<br>農業センター        | 月3回<br>第1・3金曜他      | 10:00～11:30 | 60歳以上<br>小和瀬自治会員          | ○    | ★▲  |
| ふれあいサロン宮戸                   | 宮戸農民<br>センター           | 毎週火曜<br>(第5休)       | 10:00～11:30 | 60歳以上<br>宮戸自治会員           | ○    | ★▲  |
| 滝瀬ふれあいサロン                   | 滝瀬公会堂                  | 第2・4金曜              | 13:30～15:00 | 滝瀬自治会員                    | ○    | ★▲  |
| 仁手公民館<br>(はにとれ教室)           | 仁手公民館                  | 毎週金曜<br>(祝休)        | 10:00～11:30 | 65歳以上市民                   | ○    | ★   |
| はにとれサロン仁手                   | 仁手集落<br>センター           | 毎週金曜                | 14:00～15:30 | 仁手自治会員                    | ○    | ★▲  |
| ふれあいサロン<br>久々宇              | 久々宇農村<br>文化センター        | 第1・3木曜              | 13:30～15:00 | 65歳以上<br>久々宇自治会員          | ○    | ★▲  |

★高齢者福祉課 (☎ 25-1722) / ▲社会福祉協議会 (☎ 24-2755)

## 本庄南地域

| クラブ・サロン名  | 開催場所          | 開催日    | 時間          | 対象者              | はにとれ | 問合せ |
|-----------|---------------|--------|-------------|------------------|------|-----|
| みやもと元気クラブ | 宮本町<br>第二自治会館 | 毎週金曜   | 10:00～11:30 | 宮本町自治会<br>及び近隣住民 | ○    | ★▲  |
| ひだまりサロン   | 宮本町<br>第二自治会館 | 第2・4木曜 | 15:00～17:00 | どなたでも            |      | ▲   |

| クラブ・サロン名             | 開催場所                       | 開催日            | 時間                           | 対象者                       | はにとれ | 問合せ |
|----------------------|----------------------------|----------------|------------------------------|---------------------------|------|-----|
| コスモふれあい<br>サロン上町     | コスモ本庄前原<br>マンション集会室        | 第2日曜           | 10:00～12:00                  | マンション住民<br>住民の親族、知人       |      | ▲   |
| 末広筋トレクラブ             | 末広町<br>自治会館                | 毎週火・金曜         | 9:30～11:00                   | 65歳以上<br>市民、自治会住民         | ○    | ★▲  |
| 四季の家<br>ひなたぼっこ       | 四季の里<br>地内個人宅              | 毎週月～土曜         | 10:00～15:00                  | どなたでも                     |      | ▲   |
| 四季の里サロン<br>うたごえ喫茶    | 四季の里<br>自治会館               | 第4水曜           | 13:00～15:00                  | 70歳以上                     |      | ▲   |
| 四季の里<br>パンジーの会       | 四季の里<br>自治会館               | 毎週火曜<br>(祝休)   | 13:00～15:00                  | 四季の里住民                    | ○    | ★▲  |
| ポッチャシニア<br>サロン(四季の里) | 四季の里<br>自治会館               | 第2・4金曜         | 13:00～16:30                  | 概ね65歳以上<br>四季の里住民         |      | ▲   |
| 北泉筋トレクラブ<br>(はにとれ教室) | 北泉公民館                      | 毎週木曜<br>(祝休)   | 13:30～15:30                  | 65歳以上市民                   | ○    | ★   |
| 茶ろんアカデミア             | 北泉公民館                      | 最終日曜           | 10:00～12:00                  | どなたでも                     |      | ▲   |
| 西五十子ふれあい<br>いきいきサロン  | 西五十子<br>自治会館               | 第1月曜/<br>毎週金曜日 | 9:30～12:00                   | 西五十子<br>自治会員              | ○    | ★▲  |
| 東五十子筋トレ<br>サロン       | 東五十子<br>自治会館               | 毎週木曜           | 13:30～16:00                  | 東五十子<br>自治会員              | ○    | ★▲  |
| 曙筋カトレニング<br>クラブ      | 曙自治会館                      | 毎週火曜           | 13:30～15:00                  | 曙自治会住民                    | ○    | ★   |
| 曙ふれあいサロン             | 曙自治会館                      | 毎月30日          | 13:30～15:00                  | どなたでも                     | ○    | ▲   |
| 西富田<br>健康体操クラブ       | 西富田<br>自治会館                | 毎週水曜           | 9:30～11:30                   | 西富田自治会員                   | ○    | ★▲  |
| サロン西富田<br>スズラン会      | 西富田<br>自治会館                | 第2火曜           | 13:30～15:30                  | どなたでも                     |      | ▲   |
| 本庄南公民館<br>(はにとれ教室)   | 本庄南公民館                     | 毎週月曜<br>(祝休)   | 9:30～11:00                   | 65歳以上市民                   | ○    | ★   |
| 西今井ふれあい<br>いきいきサロン   | 西今井<br>自治会館                | 第2・4火曜         | 9:30～11:30                   | 西今井自治会員                   | ○    | ★▲  |
| 埼玉北部失語症<br>友の会       | コミュニケー<br>ション型デイ<br>サービス笑を | 第4日曜           | 13:00～15:00                  | 脳血管障害後な<br>ど、言葉が不自<br>由な方 |      | ▲   |
| ま・るーくカフェ             | ①はにぼんプラザ<br>②北泉公民館         | ①不定期<br>②第4水曜  | ②10:00～13:00                 | 障害児・者等の<br>家族             |      | ▲   |
| 栗崎お楽しみサロン            | 栗崎自治会館                     | 第1・3火曜         | 13:30～15:30                  | 70歳以上<br>栗崎自治会員           |      | ▲   |
| 東今井ふれあい広場            | 東今井公会堂                     | 第3火曜           | 10:00～12:00                  | 65歳以上<br>東今井自治会員          |      | ▲   |
| 歌声広場                 | ①マイカーサ<br>②文化会館            | ①第1水曜<br>②第2水曜 | ①10:00～12:30<br>②10:00～12:00 | どなたでも                     |      | ▲   |

★高齢者福祉課 (☎ 25-1722) / ▲社会福祉協議会 (☎ 24-2755)

## 児玉地域

| クラブ・サロン名            | 開催場所        | 開催日        | 時間          | 対象者            | はにとれ | 問合せ |
|---------------------|-------------|------------|-------------|----------------|------|-----|
| 長浜町いきいきサロン いこいの家    | 長浜町会館       | 第4日曜       | 10:00～12:00 | 長浜町自治会員        | ○    | ★▲  |
| 筋力アップ教室             | アスピアこだま     | 毎週月曜       | 10:00～11:30 | 65歳以上市民        | ○    | ★   |
| 新町シニア健康体操           | 新町自治会館      | 毎週水曜(第5休)  | 13:30～15:30 | どなたでも          | ○    | ★   |
| 楽しく遊んで脳活性化サロン(児玉会場) | アスピアこだま     | 第1土曜       | 13:30～15:30 | どなたでも          | ○    | ★▲  |
| みんなのミニサロン「お接かい」     | 児玉南地内個人宅    | 第1・3木曜     | 9:30～11:30  | 65歳以上市民        | ○    | ★   |
| 本町自治会サロン            | 本町会館        | 第1・3月曜(祝休) | 9:30～11:30  | 65歳以上本町自治会員    | ○    | ★▲  |
| 大久保地区ふれあいいきいきサロン    | 大久保ひろば      | 第1・3金曜     | 9:30～11:30  | 下町(大久保)自治会員    | ○    | ★▲  |
| ふれあいいきいきサロン大道青空会    | 下町自治会館      | 第2・4日曜     | 10:00～11:30 | 下町(大道)自治会員     | ○    | ★▲  |
| おしゃべり食堂             | 児玉の森こども園    | 第3土曜(変動あり) | 11:45～14:00 | どなたでも          |      | ▲   |
| 筋力アップ教室             | セルディ        | 毎週木曜(祝休)   | 10:00～11:30 | 65歳以上市民        | ○    | ★   |
| 飯倉わごうサロン            | 飯倉農業集落センター  | 第2土曜       | 10:00～11:30 | 飯倉自治会員         | ○    | ★▲  |
| 塙の里                 | 保木野公会堂      | 第2・4水曜     | 10:00～11:30 | 保木野自治会員        | ○    | ★▲  |
| いきいきサロンたばた          | 田端自治会館      | 第1・3月曜     | 13:30～15:30 | 60歳以上田端自治会員    | ○    | ★▲  |
| いきいきサロン陣見           | 秋山自治会館      | 第3水曜       | 10:00～11:30 | 65歳以上秋山自治会員    | ○    | ★▲  |
| いきいきサロン風洞           | 風洞自治会館      | 第2・4水曜     | 10:00～11:30 | 風洞自治会員         | ○    | ★▲  |
| 高窓の里 健康会            | 本庄市観光農業センター | 毎週月曜(祝含)   | 10:00～12:00 | 65歳以上市民        | ○    | ★▲  |
| 小平ふれあいの里            | 小平地内個人スタジオ  | 毎週木曜       | 10:00～11:30 | 65歳以上市民        | ○    | ★▲  |
| ふれあいサロンいろは橋         | 太駄上区山村センター  | 第1・3金曜     | 13:30～15:00 | 太駄上自治会員        | ○    | ★▲  |
| 河内いきいきサロン木よう会       | 河内生活改善センター  | 第2木曜       | 14:00～15:30 | 河内自治会員         | ○    | ★▲  |
| サロンいずみ              | 遊楽荘         | 第1・3日曜     | 11:00～14:00 | 60歳以上元田・稲沢自治会員 | ○    | ★▲  |
| ふれあいいきいきサロン蛭川       | 蛭川公会堂       | 第3水曜       | 13:30～15:00 | 65歳以上蛭川自治会員    |      | ▲   |
| 共栄ふれあいいきいきサロン       | 共栄自治会館      | 第1木曜       | 13:30～15:00 | 60歳以上共栄自治会員    | ○    | ★▲  |
| 上真下ふれあいサロンなごみ       | 上真下自治会館     | 第3水曜       | 13:30～15:00 | 上真下自治会員        |      | ▲   |
| 吉田林しゅんらん            | 吉田林自治会館     | 毎週土曜       | 13:30～15:00 | 吉田林住民          | ○    | ★   |
| 児玉町吉田林ふれあいいきいきサロン   | 吉田林自治会館     | 第3木曜       | 10:00～12:00 | 65歳以上          | ○    | ★▲  |
| 市民ポプラサロン            | 児玉高校        | 学校スケジュール   |             | 原則60歳以上        |      | ▲   |

★高齢者福祉課(☎25-1722) / ▲社会福祉協議会(☎24-2755)

## ■いきいき教室 高齢者福祉課 ☎25-1722

「いつまでも元気でいきいきと生活したい」そんな65歳以上のみなさんを応援するための教室です。理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が講師となり、体操や頭を使ったゲームを行います。参加希望の場合は、問い合わせください。

## ■あたまとからだの健康教室 高齢者福祉課 ☎25-1722

みんなで楽しく頭を使ったゲームを行ったり、簡単な運動（はにぼん筋力トレーニング、コグニサイズ）を行う教室です。参加希望の場合は、問い合わせください。

## ■ラジオ体操

ラジオ体操をきっかけに健康づくりやおしゃべりができます。どなたでも参加でき、見守り効果にもつながっています。地域でラジオ体操の会を作りたい方や開催情報をご存じの方はご連絡ください。（本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755）

| 開催場所        | 開催日  | 時間    |
|-------------|------|-------|
| 城下公園        | 毎日   | 6:30～ |
| 本庄こども広場     | 毎週木曜 | 9:00～ |
| 五十子ふれあい公園   | 毎週土曜 | 7:00～ |
| ヤオコー児玉バイパス店 | 毎週土曜 | 8:45～ |
| 共和公民館       | 毎週土曜 | 9:15～ |

| 開催場所          | 開催日  | 時間     |
|---------------|------|--------|
| 西五十子自治会館      | 毎週火曜 | 9:30～  |
| フレッセイ児玉店      | 毎週金曜 | 8:50～  |
| はにぼんプラザ       | 毎週土曜 | 7:00～  |
| ウエルシア薬局本庄児玉南店 | 毎週土曜 | 9:00～  |
| つきみ荘          | 毎週日曜 | 10:00～ |

## ■老人福祉センターつきみ荘 ☎22-3696

高齢者の方からの各種相談に応じたり、健康の増進、教養の向上、レクリエーション等の様々な事業を行っています。

- ・所在地：沼和田127-1
- ・開館時間：午前10時～午後4時  
毎週月曜日休館  
(祝日の場合、翌平日を休館)
- ・入館料：市内在住の60歳以上の高齢者は無料



## ■公民館クラブ

公民館で活動しているクラブのご紹介です。ご希望のクラブがありましたら、各公民館にお問い合わせください。

### 本庄公民館クラブ ☎24-7383

| No | クラブ名          |
|----|---------------|
| 1  | 七宝焼クラブ        |
| 2  | 創彩会（水彩画）      |
| 3  | 箏曲愛好会         |
| 4  | 本庄ひょうたんアートクラブ |
| 5  | みなづき短歌会       |
| 6  | 本庄ウィンドシンフォニカ  |
| 7  | 木目込人形ミッキー     |
| 8  | 木曜写真クラブ       |
| 9  | つわぶき短歌会       |

| No | クラブ名              |
|----|-------------------|
| 10 | ジェノベーゼ（オカリナ）      |
| 11 | レモングラス（オカリナ）      |
| 12 | 本庄短歌会             |
| 13 | 太極拳クラブ            |
| 14 | ファミリーヨガクラブ        |
| 15 | リズムダンス            |
| 16 | 臨書会（文芸）           |
| 17 | BOTTO（健康スポーツ・ダンス） |

## 本庄東公民館クラブ ☎22-3404

| No | クラブ名            |
|----|-----------------|
| 1  | 詩吟クラブ           |
| 2  | すすめ会(民踊)        |
| 3  | さくら琴会(大正琴)      |
| 4  | 音和クラブ(カラオケ)     |
| 5  | 昴ハーモニカクラブ       |
| 6  | 五月会(大正琴)        |
| 7  | 西川流 東扇会(日舞)     |
| 8  | 金の鈴(カラオケ)       |
| 9  | フルリール(フラワーアレンジ) |
| 10 | 東書道クラブ          |
| 11 | 卯月の会(茶道)        |
| 12 | 秀麗会(日舞)         |
| 13 | 東吹矢クラブ          |

| No | クラブ名         |
|----|--------------|
| 14 | 東太極拳クラブ      |
| 15 | ひまわり(バドミントン) |
| 16 | コスモス卓球クラブ    |
| 17 | ヨーガクラブ       |
| 18 | ロコモ体操クラブ     |
| 19 | フラ モキハナの会    |
| 20 | 本庄ボッチャ協会     |
| 21 | エージレス体操クラブ   |
| 22 | 東自彊クラブ       |
| 23 | LEON(ダンス)    |
| 24 | 沖縄空手道クラブ     |
| 25 | 氣と健康クラブ      |

## 本庄西公民館クラブ ☎21-8786

| No | クラブ名         |
|----|--------------|
| 1  | あそび上手会(演劇)   |
| 2  | パッチワークキルトクラブ |
| 3  | 囲碁クラブ        |
| 4  | まゆ玉工芸        |
| 5  | 絵手紙クラブさくら会   |
| 6  | 和紙ちぎり絵クラブ    |
| 7  | 編物クラブ        |
| 8  | すいせん絵手紙      |
| 9  | 桜華カラオケ       |
| 10 | ティータイム(楽器演奏) |
| 11 | スケッチクラブ      |
| 12 | コスモス会(大正琴)   |
| 13 | かなりあ(オカリナ)   |
| 14 | 水彩画クラブ       |

| No | クラブ名        |
|----|-------------|
| 15 | 虹の会         |
| 16 | 卓球クラブ       |
| 17 | 上武卓球        |
| 18 | ヨガクラブ       |
| 19 | クィーン卓球クラブ   |
| 20 | あじさい(太極拳)   |
| 21 | 西ストレッチ体操クラブ |
| 22 | 拳桜会(太極拳)    |
| 23 | 上武ヨガ        |
| 24 | 筋力アップ教室     |
| 25 | 本庄ダンス       |
| 26 | 年金協会吹き矢クラブ  |
| 27 | 少林寺拳法武蔵上里支部 |

## 本庄南公民館クラブ ☎21-8785

| No | クラブ名      |
|----|-----------|
| 1  | 桜音会(箏)    |
| 2  | 育音会(箏)    |
| 3  | なでしこ会(着付) |
| 4  | 陶(SUE)陶芸  |
| 5  | みなみ陶芸     |
| 6  | 陶芸せらみ     |
| 7  | みのり絵手紙クラブ |

| No | クラブ名          |
|----|---------------|
| 8  | 松舞会(日舞)       |
| 9  | 陶芸かたくり        |
| 10 | 陶芸どんぐり        |
| 11 | 南篆刻クラブ        |
| 12 | カトレアクラブ(カラオケ) |
| 13 | 本庄棋友会         |
| 14 | 合唱団北風         |

## 本庄南公民館クラブ 続き

| No | クラブ名            |
|----|-----------------|
| 15 | ちりめんクラブ (つるし雛)  |
| 16 | いかあおい絵画の会 (水彩画) |
| 17 | 南卓球クラブ          |
| 18 | みどり卓球クラブ        |
| 19 | ひまわり卓球クラブ       |
| 20 | 本庄南ヨーガクラブ       |

| No | クラブ名              |
|----|-------------------|
| 21 | 本庄ソーシャルダンスクラブ     |
| 22 | 自彊術クラブ            |
| 23 | 南吹矢クラブ            |
| 24 | M ハッピー1 (脳トレ・筋トレ) |
| 25 | 3B 体操・本庄南         |

## 藤田公民館クラブ ☎22-2332

| No | クラブ名               |
|----|--------------------|
| 1  | コーラスローズマリー (合唱)    |
| 2  | ちぎり絵クラブ            |
| 3  | みのりの会 (木目込み人形・生け花) |
| 4  | 着物リフォームクラブ (木)     |
| 5  | 着物リフォームクラブ (バラの会)  |
| 6  | フラワーハート (トールペイント)  |
| 7  | 着物リメイククラブ          |
| 8  | 藤田味噌作り会            |
| 9  | 柏グリーンハーモニー         |
| 10 | リフォームクラブ和          |

| No | クラブ名                 |
|----|----------------------|
| 11 | SolLa きらら (コーラス)     |
| 12 | きものハンドメイド            |
| 13 | ナチュラルビクスクラブ (エアロビクス) |
| 14 | 3B 体操アクア             |
| 15 | ヨーガクラブ               |
| 16 | 骨盤体操クラブ              |
| 17 | スポーツ吹矢               |
| 18 | KCS クラブ (骨盤調整ストレッチ)  |
| 19 | 筋力UP 体操              |

## 仁手公民館クラブ ☎22-3538

| No | クラブ名        |
|----|-------------|
| 1  | 仁手俳画と絵手紙クラブ |
| 2  | ちぎり絵クラブ     |
| 3  | コーラスすみれクラブ  |
| 4  | 編み物木曜会クラブ   |
| 5  | 銀の星カラオケクラブ  |
| 6  | 琴英会大正琴クラブ   |
| 7  | 向日葵会書道クラブ   |
| 8  | キッズ書道クラブ    |

| No | クラブ名             |
|----|------------------|
| 9  | オレンジカフェ          |
| 10 | 民生・児童委員会         |
| 11 | 3B 体操・コスモスクラブ    |
| 12 | ノンブル (リズム体操) クラブ |
| 13 | 太極拳つくしクラブ        |
| 14 | T-スマイル           |
| 15 | キッズダンス教室         |
| 16 | 筋力アップ            |

## 旭公民館クラブ ☎22-5940

| No | クラブ名             |
|----|------------------|
| 1  | Love サウンド (カラオケ) |
| 2  | ソーイング            |
| 3  | ちびっこ英語クラブ        |
| 4  | 韓国語クラブ           |
| 5  | 茶道クラブ            |
| 6  | 布あそびクラブ          |

| No | クラブ名       |
|----|------------|
| 7  | 旭古文書の会     |
| 8  | フランス語会話クラブ |
| 9  | 英会話クラブ     |
| 10 | 杜の会 (水彩画)  |
| 11 | くらしの書道クラブ  |
| 12 | 旭富嶽吟詠会     |

## 旭公民館クラブ 続き

| No | クラブ名             |
|----|------------------|
| 13 | 華道クラブ            |
| 14 | 百羽の鶴の花クラブ本庄（折り紙） |
| 15 | 大正琴萩の会           |
| 16 | 旭健康ヨガクラブ         |

| No | クラブ名      |
|----|-----------|
| 17 | 旭太極拳さくらんぼ |
| 18 | 卓球クラブ     |
| 19 | 骨盤体操金曜クラブ |
| 20 | 男性骨盤体操クラブ |

## 北泉公民館クラブ ☎22-2484

| No | クラブ名               |
|----|--------------------|
| 1  | ホビーレ北泉（パッチワーク）     |
| 2  | メルヘンドール（紙ねんど）      |
| 3  | ちぎり絵クラブ            |
| 4  | エンジェル・スター（カラオケ）    |
| 5  | めぐみカラオケクラブ         |
| 6  | 琴さくらの会（大正琴）        |
| 7  | Loveharmony（ハーモニカ） |
| 8  | ずいせん絵手紙            |
| 9  | 北泉囲碁クラブ            |
| 10 | 北泉水墨画クラブ           |
| 11 | そばの花（そば打ち）         |
| 12 | 本庄暁英会話クラブ（英会話）     |
| 13 | 本庄歴散会              |
| 14 | オカリナカノン            |
| 15 | 本庄市菊花会             |

| No | クラブ名           |
|----|----------------|
| 16 | ジュピター（オカリナ）    |
| 17 | 二胡愛好会          |
| 18 | 沖縄三線愛好会        |
| 19 | 沖縄三線あしびな倶楽部    |
| 20 | いずみ短歌会         |
| 21 | 日本棋院埼玉本庄支部     |
| 22 | 自彊術の会          |
| 23 | ヨーガクラブ         |
| 24 | 北斗卓球クラブ        |
| 25 | シニア卓球クラブ       |
| 26 | 竹林会（太極拳）       |
| 27 | 卓球愛好会          |
| 28 | リフレッシュクラブ（自彊術） |
| 29 | 太極拳O2会         |

## 児玉中央公民館クラブ ☎72-8851

| No | クラブ名                    |
|----|-------------------------|
| 1  | ヴォーカル・アンサンブル・フルーレ（コーラス） |
| 2  | とぉん（ピアノ）                |
| 3  | こだま和太鼓会                 |
| 4  | 雉ヶ岡ブラスソサエティー（吹奏楽）       |
| 5  | 児玉二胡の会                  |
| 6  | コーラスあじさい                |
| 7  | 土器楽                     |
| 8  | エプロン・ママ                 |
| 9  | 釉遊クラブ                   |
| 10 | 陶芸クラブ オウレット             |
| 11 | 夢工房デッサン会                |
| 12 | こだま絵画クラブ                |
| 13 | 絵手紙「つくし」                |
| 14 | 編み物サークル                 |

| No | クラブ名                     |
|----|--------------------------|
| 15 | はぎれっ子（パッチワーク）            |
| 16 | クラフトバンドクラブ第1             |
| 17 | はなわ俳句会                   |
| 18 | 児玉パソコン悠遊倶楽部              |
| 19 | パソコンクラブはなみずき             |
| 20 | 秋海棠の会                    |
| 21 | クラフトバンドクラブ第3             |
| 22 | 埼玉小品盆栽会                  |
| 23 | 児玉町社交ダンス愛好会              |
| 24 | リズム体操                    |
| 25 | 児玉太極拳クラブ                 |
| 26 | 児玉太極拳愛好会                 |
| 27 | 児玉だんべえ愛好会                |
| 28 | 児玉はなわ支部<br>（スポーツウエルネス吹矢） |

## 児玉中央公民館クラブ 続き

| No | クラブ名        |
|----|-------------|
| 29 | シニア連合ダンスクラブ |

| No | クラブ名      |
|----|-----------|
| 30 | TM エコーダンス |

## 児玉公民館クラブ ☎72-4789

| No | クラブ名         |
|----|--------------|
| 1  | 児玉友舞民舞教室（民踊） |
| 2  | 仲良しクラブ（民踊）   |
| 3  | つくしんぼの会（手話）  |
| 4  | 切り絵 すみれ会     |
| 5  | 篠笛愛好会        |
| 6  | 民踊レク・クラブ     |
| 7  | 二胡・アールフ アスピア |
| 8  | 朗読の会「昴」      |
| 9  | こだまキッズコーラス   |
| 10 | 詩吟クラブ        |
| 11 | シニア連合書道クラブ   |
| 12 | 寿流鶴穂会        |
| 13 | シニア連合民踊クラブ   |
| 14 | 二胡アスピアこだま    |
| 15 | 清風会          |
| 16 | シニア連合絵手紙クラブ  |
| 17 | シニア連合ペン習字クラブ |
| 18 | 市大カラオケクラブ    |

| No | クラブ名                   |
|----|------------------------|
| 19 | 児玉水墨画クラブ               |
| 20 | クラフトローズ会               |
| 21 | スターダスト・J/O（ジャズ・オーケストラ） |
| 22 | アマチュア無線                |
| 23 | 古文書輪読会                 |
| 24 | 筋力アップ教室                |
| 25 | 少林寺拳法児玉支部              |
| 26 | ペルビスフィットネス             |
| 27 | アスピアダンス                |
| 28 | ヘルシーサークル               |
| 29 | ロコマイカイ児玉フラ（フラダンス）      |
| 30 | アロハヌイ（フラダンス）           |
| 31 | 美芽育ストレッチ               |
| 32 | やさしいヨガ                 |
| 33 | スタートアップ                |
| 34 | 健康の集い                  |
| 35 | 和クラブ                   |
| 36 | 介護サポーターズクラブ本庄          |

## 共和公民館クラブ ☎72-0337

| No | クラブ名                       |
|----|----------------------------|
| 1  | ブルービート・ブラス（ジャズバンド）         |
| 2  | ハングルサークル『2009』             |
| 3  | ハングルサークル『サモフェ』             |
| 4  | お茶の会（江戸千家）                 |
| 5  | 味噌作り友の会                    |
| 6  | オカリーナ あじさい                 |
| 7  | オカリーナ ひまわり                 |
| 8  | オカリーナ こすもす                 |
| 9  | こだまハーモニカクラブ                |
| 10 | スターダスト・J/O<br>（ジャズ・オーケストラ） |
| 11 | ハナミズキ絵手紙クラブ                |
| 12 | 共和水彩画クラブ                   |
| 13 | 萩の会 あやめ（大正琴）               |
| 14 | 萩の会 虹（大正琴）                 |

| No | クラブ名                       |
|----|----------------------------|
| 15 | すみれの会（オカリーナ）               |
| 16 | 本庄市山岳協会                    |
| 17 | いすヨガ                       |
| 18 | 蛭川シニアクラブ<br>（健康体操・吹き矢・輪投げ） |
| 19 | 3B 体操スイトピー                 |
| 20 | HHT 空手部                    |
| 21 | 桑の実会（ヨガ教室）                 |
| 22 | 本庄吹き矢クラブ                   |
| 23 | 3B エンジェル                   |
| 24 | はにぼん吹き矢クラブ                 |
| 25 | 自彊術ローズ会                    |
| 26 | ウォークこだま                    |
| 27 | 骨盤ダイエット                    |
| 28 | ケイキフラ                      |

## ■シニアクラブ 高齢者福祉課 ☎25-1722

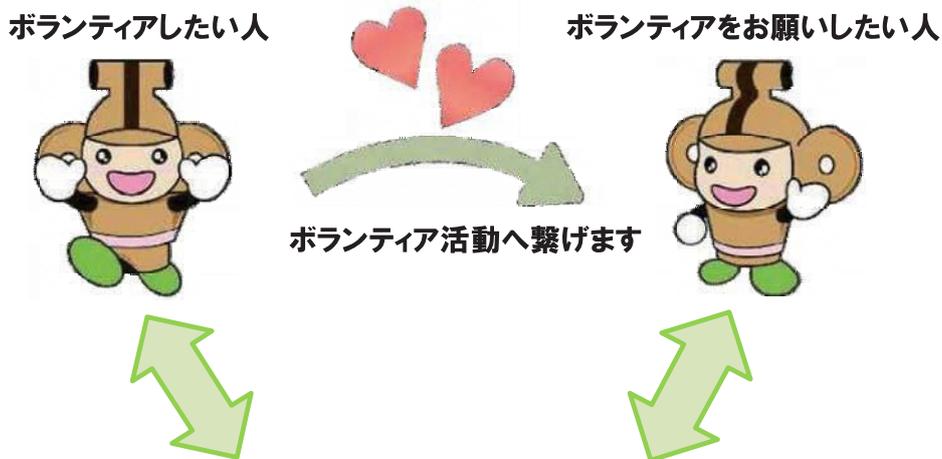
令和4年度より、愛称をシニアクラブとして活動しています。(正式名称：老人クラブ)

| No | 地区  | 地域名   | クラブ名  |
|----|-----|-------|-------|
| 1  | 本庄西 | 宮本町   | 明寿会   |
| 2  |     | 泉町    | 東若泉会  |
| 3  |     | 泉町    | 西若泉会  |
| 4  |     | 泉町    | 南若泉会  |
| 5  |     | 上町    | 白寿会   |
| 6  |     | 照若町   | 明華会   |
| 7  |     | 仲町    | おきな会  |
| 8  |     | 七軒町   | 桔梗会   |
| 9  |     | 末広町   | 第1長寿会 |
| 10 |     | 末広町   | 第2長寿会 |
| 11 | 本庄東 | 本町    | これから会 |
| 12 |     | 南本町   | 福寿会   |
| 13 |     | 台町    | 明和会   |
| 14 |     | 諏訪町   | 第1寿和会 |
| 15 |     | 諏訪町   | 第2寿和会 |
| 16 |     | 諏訪町   | 第3寿和会 |
| 17 |     | 朝日町   | 第1親和会 |
| 18 |     | 朝日町   | 第2親和会 |
| 19 | 仁手  | 仁手    | 真寿会   |
| 20 |     | 下仁手   | 万寿会   |
| 21 |     | 久々宇   | 久寿会   |
| 22 |     | 上仁手   | 仁寿会   |
| 23 | 旭   | 沼和田   | 沼寿会   |
| 24 |     | 小島    | 福寿会   |
| 25 |     | 小島    | 明寿会   |
| 26 |     | 小島南   | 西南寿会  |
| 27 |     | 小島南   | 東南寿会  |
| 28 |     | 万年寺   | 萬寿会   |
| 29 |     | 都島・杉山 | 第1親寿会 |

| No | 地区      | 地域名    | クラブ名     |
|----|---------|--------|----------|
| 30 | 旭       | 新井・三友  | 第2親寿会    |
| 31 | 北泉      | 久下塚    | 明寿会      |
| 32 |         | 四季の里   | 四季寿会     |
| 33 |         | 西五十子   | 寿楽会      |
| 34 |         | 東五十子   | 泉寿会      |
| 35 |         | 曙      | 長寿会      |
| 36 |         | 西富田    | 延命会      |
| 37 | 児玉      | 長浜町    | 椿寿会      |
| 38 |         | 鍛冶町    | 歓寿会      |
| 39 |         | 上町     | 豊寿会      |
| 40 |         | 新町     | 老人クラブ    |
| 41 | 児玉(下町1) | 生山会    |          |
| 42 | 金屋      | 金屋     | 第一金屋長寿会  |
| 43 |         | 第二金屋   | 遊友クラブ    |
| 44 |         | 金屋     | 第二ブツク福寿会 |
| 45 |         | 飯倉・宮内  | 金屋第三寿楽会  |
| 46 |         | 田端・保木野 | 金屋第五老人会  |
| 47 | 秋平      | 風洞     | 寿楽会      |
| 48 |         | 東小平    | 寿楽会      |
| 49 |         | 西小平    | 寿楽会      |
| 50 | 本泉      | 河内     | 寿楽会      |
| 51 |         | 元田・稲沢  | シニアクラブ   |
| 52 |         | 蛭川     | シニアクラブ   |
| 53 | 共和      | 下真下    | 老人クラブ    |
| 54 |         | 共栄     | 共栄クラブ    |
| 55 |         | 上真下    | 老人クラブ    |
| 56 |         | 吉田林    | 老人クラブ    |
| 57 |         | 下浅見    | さくら会     |

■ボランティア活動

# ご利用ください！本庄市ボランティアセンター



**本庄市ボランティアセンター(社会福祉協議会内)**  
**本庄市銀座1-1-1 ☎24-2755/FAX21-5516**

～ボランティアセンターではこんなことをしています～

-  ボランティアに関する相談
-  ボランティア活動保険加入
-  ボランティアに関する研修・講座の開催
-  他団体等との連絡調整
-  ボランティア登録・紹介
-  ボランティア情報の提供
-  ボランティア活動の支援・育成

## ▶技ありボランティア「本庄お役立ち隊」として活動しませんか！

ご自身の趣味や特技を活かして、ボランティア活動をしてみませんか？「特技を披露する場所を探している」、「色々な人の笑顔が見たい」という方のボランティア登録を受け付けています。個人でもグループでも活動可能です。



ボランティアセンターに登録されている団体・個人の活動内容は、次のページに掲載しています。詳細については、本庄市ボランティアセンターまでお気軽にお問い合わせください。



## — こんなボランティア活動があります —

## 高齢者を支援するボランティア活動

|      |   |
|------|---|
| 活動内容 | 介護者サロン、高齢者サロン、脳活性化トレーニングサロン、市民講座、シナプソロジーの出前講座、傾聴活動、ひとり暮らしのお年寄りへの友愛通信作成、ふれあいいいきサロンの活動、施設で書道指導、単身・高齢者世帯への生活サポート、出前サロン、高齢者安否確認活動 |
|------|---|

## 障害者を支援するボランティア活動

|      |   |
|------|---|
| 活動内容 | パンフレットや書籍等の点訳活動、聴覚障害者問題の啓発、児玉郡市内小中学校の手話体験講師、市広報誌等の音訳活動、手話の勉強・ろう者との交流、点字体験の指導、ロービジョンフットサル日本代表の支援 |
|------|---|

## 子育て支援・子ども関係のボランティア活動

|      |   |
|------|---|
| 活動内容 | 保育ボランティアの受け入れ、ふるさとハイキング、絵画・料理・茶道教室、福祉施設訪問、親子ふれあいコンサートの開催、講座や講演時の託児、子育て中の人との交流の場の提供、子育て中の人との悩み相談、子育てサロン、子ども食堂、寺子屋体験、プレーパーク |
|------|---|

## 趣味・特技・技術を生かしたボランティア活動

|      |  |
|------|--|
| 活動内容 | 写真撮影用の衣装の貸し出し、アニマルセラピー活動、歌、芸能、大正琴、紙芝居や大型絵本、和太鼓、バンド演奏、そば打ち、オカリナと二胡、新舞踊、二胡、だんべい踊り、料理教室の講師、南京玉すだれ、ポッチャ、絵手紙、革のワークショップ、サックス |
|------|--|

## 環境保護・災害・防犯のボランティア活動

|      |   |
|------|---|
| 活動内容 | 登下校児童の警備や誘導・雑草除去、公園の除草や清掃活動、地元獅子舞・地域文化の伝承保存、救急法・幼児安全法啓発活動、防犯パトロール活動、赤十字PR活動 |
|------|---|

## 社会貢献活動

|      |  |
|------|--|
| 活動内容 | まちのたまり場「まちあい館」の運営、会員相互の助け合い活動、社会貢献活動、障害者の就労支援、被災地支援、日本語教室、明るい豊かなまちづくりのできる人づくり、防犯活動、自然農法啓発、スポーツ交流、つみっこの研究・啓発、更生保護活動、女性の社会的活動の促進、社会・地域・国際社会奉仕活動、フードバンク事業、コーチング、社会に参加しにくい若者の居場所提供、ボランティア活動のお手伝い |
|------|--|