

現在、学級生募集中！ ～「e-マナビ」で教室を開かれていない有志指導者の先生をご紹介します。～

井上 節子 先生



筑穂保健福祉総合センターでの「焼かない陶芸」は20年ほど続いています。センター外では、キャンドルクラフトも指導することがあります。皆さんからのお声かけを楽しみにしています。

講座名：焼かない陶芸・キャンドルクラフト

石塑粘土を使って、「焼かない陶芸」にチャレンジ！

来年の干支人形を作っています。

93歳の私が一番若いよ。二人は101歳と103歳のお友だち。

キャンドル

作品紹介

角 鉄秀 先生



依頼主から「とてもよくできていますね。」と、ビデオ作品を喜んでいただくことが一番の喜びです。

講座名：ビデオ撮影・編集

現在、中央公民館サークル・飯塚ビデオ倶楽部で指導されています。他にも他方面で活躍されています。

作品は、e-マナビのHPに。

最初は、ワイドから撮っていきましょうか。

どのような作品でも、[起承転結]を考えて編集しています。

〈新・広報委員長紹介〉

今年度から広報委員長を務めることになりました松原克彦です。事業拡大及び広報活動の充実を図るため、ホームページのリニューアルや「e-マナビ通信」の全戸配付に向けて頑張ります。

また、各交流センターに設置していますコーナーの充実を図り、事業のPR活動を積極的に推進します。よろしくお願いいたします。



〔編集後記〕

本年度の総会で「HPの更新」及び「e-マナビ通信の全戸配付」が決まり、事務局として心かげ引き締まる思いです。より充実した広報誌になるよう努力していく所存です。この通信が、e-マナビ講座受講の広がりにつながることを願っています。市民の皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

e-マナビ広報委員会 事務局

発行者：いづか市民マナビネットワーク（e-マナビ）運営委員会
事務局・問合せ先：

飯塚市中央公民館（イツカコミュニティセンター内）
〔住所〕〒820-0041 飯塚市飯塚14番67号

Tel. 0948(22)3274 Fax. 0948(22)3609

HPアドレス

<https://e-manabinw.org/>



*各地区の交流センターでも受講受けや問合せをお受けしておりますので、ご相談ください。



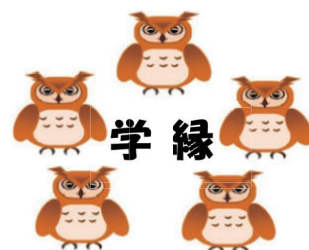
いづか市民マナビネットワーク

e-マナビ通信

2019年度 第1号
(2019年8月発行)

つながる ひろがる たのしむ

わたしの



10年目の節目の年、新たなスタートで拡充を目指します。

平成21年に始まった「e-マナビ」事業も元号が変わった令和元年に10年目を迎えました。「もっと多くのの人に知ってもらいたい」という願いから、本通信を今年度から市内の全家庭に配布することになりました。

私たちの身の回りには様々な職業体験や、豊かな人生経験の中で多様な知識や技術を身に付けた人が沢山います。また、一方で人生100年時代を健康で元気に過ごすためにこれからも「もっと知りたい・学び続けたい」という人も多くなってきています。

e-マナビ事業はこの双方を繋ぎ、市民の皆様へ学習や交流の機会を提供することを目的に組織化したものです。

現在、年間1万人を超える人が学び、有志指導者も53名が登録(認定講習あり)され、47学級開設中です。

総会では10年目の節目を契機にいろいろな事業の拡充を確認しました。近所の人や友達を誘って参加しましょう。

運営委員長 森本 精造



いづか市民マナビネットワーク総会

イツカコミュニティセンター
2019. 6. 28

運営委員長
森本 精造 氏



e-マナビ発足10周年を迎えるにあたって、・・・

監事 ご退任
堀井 敏男 氏 手塚 豊子 氏

ありがとうございました。



e-マナビの益々の発展を祈念しています。今後も有志指導者として頑張ります。



熱心な質疑・意見交換、自己紹介も交え有意義な総会となりました。



教育長
西 大輔 氏

議長
中野 慶之輔 氏

円滑な議事進行をありがとうございました。



〔e-マナビ運営委員の皆さん〕

**初心者のための
パソコン**

(堀井 敏男 先生)

〈穂波交流センター〉 毎週火曜日 10:00~12:00

〈幸袋交流センター〉 パソコン 毎週木曜日 13:00~15:00

〈庄内交流センター〉 パソコン 毎月第1・3土曜日 13:30~15:30



テキストではわからないことやテキストに載っていないことも学んでもらっています。一人一人の学習課題がちがうので、その方に合わせて対応しています。



「この文字を真ん中に持っていきたいんですけど。」
「それはね・・・。」



生徒さん同士お互いに。スマホからパソコンへデータを移すには・・・。

「私、パソコンって・・・」

テキストボックスにチャレンジ!

「パソコン、おもしろいね。」

会計は迅速処理を心がけていますよ!

料理

(杉 伊津子 先生)

〈中央公民館〉 毎月第3水曜日 10:00~12:00

飯塚市食生活改善推進会のレシピを使っています。カロリー計算がしてあるので、健康バッチリですよ。皆さんと楽しく料理をしてみませんか。



食材を分ける人、米をとぐ人、消毒する人・・・みんなが分担して、準備OK!!



メニューは、エビマヨ・カレーきんぴら・コーンスープ・大学いも。手分けして、おいしく作っていきましょう。



ニンシンの切り方はどうしましょう?

レシピ、チェック!



味加減、上出来よ。



杉先生も、大奮闘。



おいしく、出来上がりました。

卓球

(久保 満男 先生)

〈立岩児童センター〉 毎週木曜日 9:30~11:30

*今回は、教室紹介だけです。募集はしておりません。



60歳代以降の皆さんと卓球を楽しんでいる教室です。皆さんの多くは初心者から始められて、今ではとても上達されています。



ワンポイント・アドバイス。これ、上達のコツ。



膝を曲げて、しっかりと腰を下ろす。



球にラケットを合わせて!



休憩タイムは、健康談義、etc.

**優しい骨盤
リンパストレッチ**

(篠崎 とも子 先生)

〈中央公民館〉 毎週月曜日 10:00~12:00

〈幸袋交流センター〉 毎週月曜日 13:30~15:30

〈庄内交流センター〉 骨盤リンパ体操 1 毎月第1・3金曜日 12:30~14:30

骨盤リンパ体操 2 毎月第2・4金曜日 10:00~12:00



骨盤リンパストレッチ体操は、骨格を意識したポティワークです。動きの改善が自然治癒力を高め、身体機能の改善、痛みみの解消・緩和・予防につながりますよ。



骨の動きを意識して身体を動かしてみよう。



もうちょっと足をひろげたら。

肩の力を抜きましょう。

この姿勢でどうかしら。

背骨、肩甲骨が動いていますか。

