



いづか市民マナビネットワーク

e-マナビ通信

2019年度
第3号
(2020年1月発行)

つながる ひろがる たのしむ

わたしの学縁



学びたい人
5人以上
誰でも
1回2時間350円

教えてもいい人
ボランティアで
特技等のある人
教室1回2,000円
(交通費支給)



脳は身体活動の司令塔です
その活性化に努めませんか

令和2年元旦、新年あけましておめでとついでいます。

「e-マナビ」事業も発足して10年目を迎え、この間、市民の皆様の多大なご支援により、今年度から「e-マナビ通信」を全戸配布できるところまで充実・発展してきました。今回はその第3号(新年号)をお届けします。

今年もよろしく申し上げます。さて、飯塚市の高齢化率(65歳以上)は昨年9月1日現在約31%です。「e-マナビ」では高齢者の皆さんが有志指導者として、また学級生として元気に活動され、「新たな学習が始まり、新しい人と出会い、コミュニケーションの場が広がった」と喜んでいただいています。元気だから活動するのではなく、活動するから元気になると言われています。

今年もe-マナビ通信が教室増や特技を持つ新しい指導者(資格は問いません)発掘に繋がることを願っています。読む、書く、動く、コミュニケーション等が高齢期を生きるための不可欠なツールであり、脳はその司令塔です。新しい年を迎えました。一念発起、今年は「e-マナビ」に参加しませんか。指令塔の活性化に役に立ちますよ。

e-マナビ運営委員長 森本 精造

ただ今「e-マナビ教室」実施中！

健康ヨガ
(二瀬交流センター)
毎月第1・3土曜日 9:30~11:30
兵藤 喜代子 先生

血流をよくして、身体を柔らかくすることが大切です。身体を揺らしたり押ししたり、伸ばしたりしてみましょう。

力を抜いて身体を揺らします。

棒を使って、身体を柔らかかに！

呼吸を意識して、深く吸う、深く吐きましょう。

民舞
(筑穂交流センター)
毎週木曜日 19:00~21:00
矢野 秀則 先生

民謡は唄い踊り続けることで守られています。踊れるようになると、楽しくなってくるものです。

足に重心をのせ、腰をおろして。

振り付けの所作は丁寧に。動きには、めりはりをつけて。

[受講申し込み方法]

- ☆ 中央公民館または各地区交流センターの備付け「e-マナビ学級申込用紙」に記入の上、ご提出ください。
- ☆ ハガキまたはFAXでの申し込みもできます。(その時は、下記事項をご記入ください。)
- ①希望教室(学級)名または有志指導者名 ②氏名 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号

[編集後記]

「e-マナビ通信」が全戸配布になり、事務局への問い合わせが増加し、新しい教室も誕生しています。広報委員会(編集会議)では、市民の皆様へできるだけ多くの教室を紹介し、そして沢山の活動の写真を掲載することで「見える通信」にしようと話し合っています。今年も喜んでもらえる通信づくりに頑張ります。

e-マナビ広報委員長 松原 克彦

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

*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。

QRコードもご利用ください。



HPアドレス

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

主催：いづか市民マナビネットワーク

共催：飯塚市教育委員会

新しい年。「新しい学び」はじめませんか！ 「e-マナビ教室」未開講座を紹介します。
開講中の「e-マナビ教室」(50教室)と併せて、申し込みをお待ちしています。



《 e-マナビ未開講座一覧 》

No.	教室名	指導者	学習内容	準備	教材費	定員	曜日	時間	場所
1	わくわく工作 (おり紙を含む)	圓入 近子	リサイクルを利用して、色々なモノづくりにチャレンジ	作品に応じて		各10名	学級生と話し合い		学級生と話し合い
2	伝承遊び (レクレーションを含む)		脳トレ						
3	木工・木版(仮)	岸本 博和	木工・木版画の制作	作品に応じて		6~7名	学級生と話し合い		学級生と話し合い
4	革縫い(仮)		皮革を使った作品づくり			6~7名			
5	三味線(仮)	熊谷歌代子	三味線	ひざゴム 指すり	なし	5~6名	毎月第1・2・3水曜日	10:00~12:00	中央公民館
6	お話サークル にじいろのたね	坂本 春子 福島瑞穂子	絵本・紙芝居・エプロンシアター・ペーパーサート・パネルシアター等	絵本 紙芝居等	なし	6名	毎週金曜日	絵本 紙芝居	中央公民館 資料準備室
7	和太鼓	矢野 秀則	太鼓演奏	なし		10名	学級生と話し合い		筑穂交流センター
8	手づくり絵本	後藤 直暁	手づくり絵本	作品に応じて		各10名	土・日曜に限る 時間等は学級生と話し合い		学級生と話し合い
9	手づくりおもちゃ		手づくりおもちゃ						
10	能楽サークル	林 邦枝	お謡いとお仕舞を通して能楽の歴史や内容を知り、楽しむ。	足袋 扇子	4回で 500円	10名	毎月第2・4木曜日	13:00~15:00	中央公民館
11	朗読 「げんげ」	松隈 英子	詩、文学作品、切抜き等を声に出して読む。	筆記用具	2回 1,000円	10名	毎月第1・3週の月・火・水のいずれか	10:00~12:00	中央公民館 資料準備室
12	ビデオ 撮影・編集	角 鉄秀	ビデオカメラ撮影・編集の基本	カメラ パソコン (無でも可)	なし	10名	学級生と話し合い		学級生と話し合い
13	着付教室	向井 孝子	基本的な着物の着付	サラシ ハサミ 物差し	改良枕代 3,000円 程度	6~7名	毎月第2・4水曜日	13:00~15:00	学級生と話し合い
14	居合道(仮)	花元 國雄	居合道	道着 (上・下)	なし	10名	毎週月・木曜日	19:00~21:00	中央公民館
15	銃剣道	岸上 美広	基本動作を練習し、各種大会に参加する。	なし	なし	10名	毎週土曜日	10:00~12:00	各交流センターと調整
16	ズンバ・ゴールド	澤田 佳奈	ズンバダンス・フィットネスを初心者向けに説明しながら進めていく。	室内用運動靴・着替え他	なし	15名	毎週土曜日	14:00~16:00	中央公民館

No.	教室名	指導者	学習内容	準備	教材費	定員	曜日	時間	場所
17	吟道	森田 正岳	詩吟・詩意研究	筆記用具	初回 300円	5~10名 <2>	毎月2回 (曜日話し合いで)	11:00~13:00	学級生と話し合い
18	パソコン	三上 利美	パソコン全般	ノートパソコン等	毎回 500円	各10名	月1回火曜日(週別で実施)	13:00~15:00	中央公民館
19	スマホ・タブレット		スマホ・タブレット全般	スマホ タブレット					
20	健康体操	横山 数恵	内科的な体操です。	なし		6名	毎週月・金曜日	13:00~15:00	学級生と話し合い
21	ペアーで学ぶ 英会話	大藪善五郎	英語	英和辞典 (電子辞典)	4回で 500円	8~10名 <2>	毎月第1・3火曜日	10:00~12:00	中央公民館
22	自然医食療法 予防医学	崎尾 一絵	食物で元気な体づくり 健康食品の選び方	なし		10名	月1回 月曜日	10:30~12:00	中央公民館 (福田交流センター)
23	添加物と 薬のこわさ		カビないパンのこわさ			10名	月1回 土曜日	19:00~21:00	福田交流センター
24	小中 学びなおし	藤岡 希美	誰でも安心して学べる 居場所づくりの実践	なし		各10名	学級生と話し合い		中央公民館
25	行政法と人権		行政法を通じて人権を学ぶ						
26	英語寺子屋	岡本 孝之	英語(総合)	筆記用具 ノート	毎回 50円	10名 <4>	月・水・金曜日の内2日	14:00~16:00	学級生と話し合い
27	楽しい 沖縄三線	大森 耕二	三線で沖縄、日本、外国の歌を歌う。	三線 (所有の方)	200円 (4回)	10名	毎月第1・3火曜日	13:00~15:00	庄内交流センター

* 「e-マナビ未開講座」は、まだ教室が開かれていない講座です。

- ◇1教室に5人以上の申し込みがあると、教室を開くことができます。
- ◇申し込みされた方は事務局で登録し、5人以上の申し込みがあれば、事務局からご連絡をします。
- ◇定員欄にある<>内数字は、現在(9月末)の申し込み者人数です。
- ◇新教室を開講する場合は、指導者、学級生間で日時・場所等の調整・確認を行います。



20 健康体操
横山 数恵 先生

体操を続けて「健康」を実感しています。

心と体を豊かにする体操です。「継続は力なり」をコンセプトに頑張りましょう。

両腕が背中の中央で真っ直ぐつながるようになります。続けること、次第に柔らかくなり健康になっていきますよ。

**18 パソコン
19 スマホ・タブレット**
三上 利美 先生

パソコンつなごう会のモットーは、シニア世代やIT弱者の皆さんを一人も残さずパソコン、スマホ、タブレットおよびデジカメなどを一緒に、健康第一で楽しむことです。

更新はできるだけ自分でしましょう。OK?

現在、交流プラザ他で、パソコン等を指導されています。