

現在、開講している教室です。 学級生を募集しています。 ～ 見学にこられませんか！ ～

楽々吟詠

林 信義 先生 <中央公民館>
毎月第2・4水曜日 13:00~15:00



詩にある情景を思いながら吟じることがポイントですね。



詩吟は健康づくりに最適です。93歳の方も元気に吟じています。人生話などもある楽しいサークルです。あなたもチャレンジしてみませんか？

絵手紙 A 絵手紙 B

山本 セツ子 先生 <中央公民館>
絵手紙 A：毎月第2月曜日 13:00~15:00
絵手紙 B：毎月第4月曜日 13:00~15:00



ハガキ一杯の構図も工夫よ。



絵手紙は、描いた人も、もらった人も心を和ませ、ほっとさせます。今のコロナ禍の中、絵を描くことでゆとりを持ち、物を見て描き、人と話をする事で、楽しい時間を過ごすことができます。

パソコンを楽しく学ぼう

嘉陽田 信豪 先生 <中央公民館> (令和3年3月より穂波交流センター予定)
毎月第2・4・5日曜日 & 第1・3土曜日 毎回：10:00~12:00



基礎スキルをマスターして、次のステップへ。

わからない所は聞いてください。



パソコンだけでなく、皆さんのつながりを大事にしたいですね。雑談したり一緒に外に出かけたりして、楽しい時間を作っていますよ。

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
メールアドレス：e-manabi@outlook.jp

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付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

つながる ひろがる たのしむ
わたしの 学縁



2020年度第2号
(2020年11月発行)

身体に「負荷」を！
～日々さじ加減～

敬老の日(9月21日)の新聞に、団塊の世代の全員が70歳以上になり、超高齢化社会は医療や介護など社会保障費の急増が懸念されるとありました。社会保障は大事ですが、できるだけお世話にならない生活をしたいですね。

高齢期の生き方カルタ(2019・三浦清一郎)では、「使い過ぎれば壊れるけど、使わなければ衰える 日々さじ加減老いのコツ」とあります。この言葉、机の前に貼っていつも自身に言い聞かせています。さじ加減は身体への「負荷」の軽重だと思っています。一人ひとり異なりますので、「これくらい」が難しいですね。でも、「活動」の有無との関わりが大きいだけに重要です。

若い時は「自分はそうならない」と思っていました。後期高齢者になると足腰の筋肉の衰えを日々実感させられています。

活動は頭も身体も使いますから、活動が出来なくなると身体全体の機能が一気に衰えると言われています。でも納得です。

e-マナビ事業は、活動の「入門講座」的役割を担っています。安価(350円)で少人数(5人以上)で講座が開かれますし、指導者は市民ボランティアです。多様なプログラムも準備されています。年6回のe-マナビ通信では、講座の様子や未開講座を紹介しています。コロナ禍の中で活動の低下が大きな課題になっています。市民の皆さんのe-マナビへの参加を期待しています。

運営委員長 森本 精造

学びたい人 (学級生)

- ◇ 誰でも
- ◇ 5人以上の学級生で学級が成立
- ◇ 受講は、1回・2時間・350円
(材料費・会場費等は、別途、学級生負担)



教えてもいい人 (有志指導者)

- ◇ 20歳以上の方で、ボランティアとして学習指導の意思と特技等をお持ちの方
(学級開催1回につき、交通費等として2,000円支給)
- ◇ e-マナビ事業に賛同し、有志指導者認定及び認定更新講習会を受講いただける方

〔申し込み方法〕

- *教室名または有志指導者から選ぶ。(複数可)
- *中央公民館または各地区交流センター備付け「申込用紙」に記入。
- *ハガキまたはFAXでの申し込み。(電話不可)
- ①教室名(有志指導者名) ②氏名 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号 を記入。



※特技をお持ちの方をご推薦ください。
※免許・資格等は必要ありません。

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

《 e-マナビ：未開講座 — part 1— 》

令和2年9月末現在

※ 教室名末にある〈 〉内数字は、申し込み者数(9月末現在)です。

① 圓入 近子 先生

☆ わくわく工作(折り紙も含む) <2>

◆リサイクルを利用して、色々なモノづくりにチャレンジ!!

☆ 伝承遊び <1>

(レクリエーションも含む)

◆脳トレーニング

[上記いずれも下記の通り]

*教材費は作品に応じて徴収

*曜日・時間・場所:

学級生と話し合って決める

② 三上 利美 先生

☆ パソコン

◆パソコン全般

☆ スマホ・タブレット <2>

◆スマホ・タブレット全般

[上記いずれも下記の通り]

*教材費: 毎回 500 円

*曜日: 月 1 回火曜日(週別で実施)

*時間: 13:00~15:00

*場所: 中央公民館

(イツカコミュニティセンター)

③ 角 鉄秀 先生

☆ ビデオ撮影・編集

◆ビデオカメラ撮影・編集の基本

*教材費: なし

*曜日・時間:

学級生と話し合って決める

*場所: 中央公民館

(イツカコミュニティセンター)

④ 高橋 美希 先生

☆ 美容レッスン <1>

◆スキンケア、メイクなど

*教材費: 毎回 500 円

*曜日: 毎月第 2・4 火曜日

*時間: 10:00~12:00

*場所: 学級生と話し合って決める

⑤ 坂本 春子 先生
福島 瑞穂子 先生

☆ お話サークル

「にじいろのたね」

◆絵本、紙芝居、ペープサート、エプロンシアター、パネルシアター等

*教材費: なし

*曜日: 毎週金曜日

*時間: 10:00~12:00

*場所: 中央公民館

(イツカコミュニティセンター)

⑥ 林 邦枝 先生

☆ 能楽サークル

◆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

*教材費: 4 回 500 円

*曜日: 毎月第 2・4 木曜日

*時間: 13:00~15:00

*場所: 中央公民館

(イツカコミュニティセンター)

⑦ 井上 節子 先生

☆ 焼かない陶芸 <1>

◆レーフづくり、人形、花などの作品づくり

*曜日: 月 2 回第 1・2 日曜日

*時間: 10:00~12:00

☆ キャンドルクラフト <1>

◆ローソクの再利用、エコ作品など、ロウで作品づくり

*曜日: 月 2 回第 1・2 土曜日

*時間: 13:00~15:00

[上記いずれも下記の通り]

*教材費: 作品に応じて

*場所: 中央公民館

(イツカコミュニティセンター)

⑧ 崎尾 一絵 先生

☆ 自然医食療法と

上手なコロナ対策 <4>

◆食物で元気な体づくりと自然治癒能力の向上

☆ 添加物と薬のこわさ

◆カビないパンのこわさなど

[上記いずれも下記の通り]

*教材費: なし

*曜日・時間・場所:

学級生と話し合って決める

⑨ 向井 孝子 先生

☆ 着付け教室 <1>

◆基本的な着物の着付け

*教材費: 初回改良枕代 3,000 円程度

*曜日: 毎月第 2・4 水曜日

*時間: 13:00~15:00

*場所: 学級生と話し合って決める

⑩ 岸本 博和 先生

☆ 自然観察

◆野外植物や鳥、虫などを観察して、自然を楽しむ

*教材費: 教材に応じて

*曜日・時間・場所:

学級生と話し合って決める

⑪ 橘 三千治 先生

☆ 盆栽教室

◆初心者向けの盆栽づくり

*教材費: 教材に応じて徴収

*曜日: 毎月第 1 金曜日

*時間: 14:00~16:00

*場所: 中央公民館

(イツカコミュニティセンター)

⑫ 熊谷 歌代子 先生

☆ 三味線 <4>

◆三味線の基礎練習

*教材費: 教材に応じて

*曜日: 毎月第 1・2・3 水曜日

*時間: 10:00~12:00

*場所: 楽市公民館

*「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。

◇今号では、未開講座 29 教室の内、16 教室(指導者 12 名)を紹介しています。

◇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。

◇申し込みされた方を事務局で登録し、5 人以上になれば、事務局から各申し込み者にご連絡をします。

◇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。

[編集後記] 今号と次号では、e-マナビ未開講座の教室紹介を特集します。講座の内容は、ご覧の通りバラエティーに富んでいます。e-マナビ有志指導者の先生方が市民の皆様に伝えたいと、受講の申し込みをお待ちしています。開講中の教室と合わせて、是非、ご活用いただきたいと思います。

次号 part 2 では、13 教室を紹介する予定です。お楽しみに。

e-マナビ広報委員長 松原 克彦

